

مميز بالأصفر

مقرر مختصر في العيش بحكمة
والاختيار بذكاء

إتش. جاكسون براون، الابن

مؤلف "الكتيب الصغير الكامل لإرشادات الحياة"

و
روتشيل بنينجتون

مميز بالأصفر

مقرر مختصر في العيش بحكمة
والاختيار بذكاء

إتش. جاكسون براون، الابن

مؤلف "الكتيب الصغير الكامل لإرشادات الحياة"

و
روتشيل بنينجتون

Highlighted in Yellow

**A short course in living wisely
and choosing well.**

**H. Jackson Brown, Jr.
and
Rochelle Pennington**

المقدمة

سألوا حتى في الثامنة من عمره عن عاداته الدراسية. فأجاب: "حسناً، هناك مواد دراسية عادية، وهناك مواد دراسية مهمة، وأنا أحاول تذكر المواد المهمة فقط". كان هذا الأسلوب يفلح معه، وهل تعلم؟ هذا الأسلوب سيفلح معنا نحن أيضاً.

فسواء كنت طالباً في مدرسة ثانوية، أو في الجامعة، أو في الحياة، فستجد أن الكتب الدراسية مكتظة وأن قائمة القراءات طويلة. كلمات كثيرة للغاية، ووقت ضيق للغاية؛ فما الذي يتعين على المرء فعله؟

أحضر قلم تمييز أصفر yellow highlighter.

إنك لا تستطيع تعلم كل شيء؛ لا أحد يستطيع. ولكنك تستطيع اكتساب حس جيد للغاية بأي مادة كانت، فقط عن طريق تمييز الأفكار الرئيسية، ما الذي تريد تذكره؟ ما الذي تعتقد أنه سيكون موضوع السؤال في الامتحان؟ قم بتمييزه الآن لمراجعتك بسهولة فيما بعد.

هذا الكتاب عبارة عن مجموعة من القصص والاقتباسات حول بعض أغلى موضوعات الحياة: أهمية التصرف بلطف

مميز بالأصفر

وكرم واحسان مع الآخرين، وتوطيد علاقات قوية راسخة مع الأشخاص الذين نحبهم، واختيار توجهات ذهنية تساعدنا أثناء عيش ساعات الحياة اليومية العادية، واكتشاف معنى الرضا والإشباع النابعين من تقدير المتع البسيطة والاستمتاع بها.

إنها كلمات تجلب الهدوء، كلمات تجلب الشفاء، كلمات تقدم التشجيع وتحث على التغيير وتكافئ على الجهد. نأمل أن تساعدك على العيش بحكمة والاختيار بذكاء. لذا، قم بالقراءات المطلوبة، أنجز واجباتك. الصنف منعقد دائماً، ونحن نتعرض للاختبار يومياً.

الإحسان

اختبار الراديو

الإحسان. لقد تمكنت من فهم أثره بشكل كامل خلال
بضع دقائق قصيرة فحسب بينما كنت أخضع لواحد من أكثر
الامتحانات أهمية في حياتي.
كان الامتحان شفهيًا، وكان الممتحن مذياعاً في الراديو.
وكانت قاعة الامتحان هي سيارتي.

فبينما كنت على الطريق لمسافة طويلة في صباح يوم اثنين
ممطر، انبعث صوت من سماعة صغيرة بجوار عجلة القيادة
يسأل: "ما اسم آخر فائز بجائزة نوبل للسلام؟". كنت أعلم أنه
ينبغي أن أتذكر اسم هذا الفائز، ولكنه راح من ذهني. وبينما
كنت أحاول التذكر، كانت هناك أسئلة أخرى: "ما اسم أحد
الفائزين مؤخراً بجائزة بوليتزر؟". ومرة أخرى، لم أستطع
معرفة الإجابة عن السؤال. "هل تعرف اسم أحد الرياضيين
الذين فازوا بميدالية ذهبية في الأولمبياد الأخيرة؟ أو آخر فتاة
توجت ملكة جمال أمريكا؟".

أو.... أو.... أو. لا... لا... لا. لقد كنت أستحق صفراً في
الموسيقى، والآداب، والفنون، والسياسة، والعلوم، وكنت
أتساءل: ترى كم عدد المستمعين الآخرين الذين كانوا يعرفون
الإجابات.

وأخيراً، تم طرح سؤال استطعت معرفة إجابته: "ما اسم
آخر شخص قال لك إنه يعبك؟". رق قلبي عندما تذكرت

بوضوح وبلا أدنى تردد أطفالى وهم ينطلقون نحو حافلة المدرسة فى ذلك الصباح ويهتفون فى وقت واحد: "نحبك!".

ثم جاء سؤال آخر عرفت إجابته أيضاً: "هل تذكر اسم آخر شخص عانقك بحمارة؟". بالطبع. بكل تأكيد.

ثم أسئلة أخرى: "هل تذكر شخصاً عاملك بإحسان مؤخراً؟". بالطبع. "هل تذكر شخصاً عاملته بإحسان مؤخراً؟". ومرة أخرى، الإجابة هي، بالطبع. نعم، بالطبع.

"هل هناك شخص تصنع ابتسامته فارقاً فى يومك؟ أو معلم صنع تقانيه اختلافاً فى حياتك؟". نعم، نعم، أعرف. ترى، من أختار؟ هناك الكثيرون.

لقد كان المذيع يتحدث عن الأصدقاء، والجيران، والزملاء، وحتى الغرباء الذين يؤثرون فى حياتنا، وكانت الابتسامة تغلو وجهي طوال الوقت. لقد كان يتحدث عن المساعدة، والكرم، والرفقة، والاهتمام، والإحسان. شعرت بالرغبة فى الضحك بصوت مرتفع. وبأى لها من طريقة لبدء اليوم! أول يوم فى أسبوع العمل. وتحت المطر.

إن الإحسان مهم. إنه شيء نستحق أن نتوق إليه، وأن نعيش الحياة من أجله. إن الإنجازات الهائلة والأعمال الجديرة بالثناء والإعجاب قد تنقش على الحجر، ولكن أفعال الإحسان الهادئة الجميلة الرقيقة هي التي تنقش فى القلوب.

١. عامل كل شخص تقابله بالطريقة التي تحب أن يعاملك بها.

نحن نحفظ هذه "القاعدة الذهبية" في ذاكرتنا. الآن، دعنا نطبقها في حياتنا.

- إدوين ماركهام



٢. اجعل من عاداتك أن تقوم بأفعال إحسان رقيقة لأناس لن يعرفوا أبداً ما فعلته.

أفضل جزء من حياة إنسان صالح هي أفعال الطيبة والإحسان والكرم الصغيرة، المجهولة، التي لا يذكرها أحد.

- ويليام ووردسورث

٣.

ضع قطعة عملة معدنية في عداد
موقف السيارات لشخص لا تعرفه.

لا تنتظر ظروفاً غير عادية لكي تفعل الخير؛
حاول استغلال المواقف العادية.

- جان بول ريكتر

٤.

إذا كنت تعرف شخصاً فقيراً، فابعث
له ورقة نقدية بعشرين دولاراً دون
أن تفصح عن اسمك.

الإحسان هو عدم القدرة على الشعور
بالسكينة بالقرب من إنسان آخر لا يشعر
بالطمأنينة، عدم القدرة على الارتياح في
ظل وجود شخص يشعر بضيق الصدر، عدم
القدرة على التمتع بهدوء البال عندما يكون أحد
الجيران محملاً بالهموم.

- صامويل إتش. هولدسنون

٥. كن أكثر لطفاً وإحساناً مما تقتضيه الضرورة.

ثلاثة أشياء هي المهمة في حياة البشر: الأول
هو أن تكون محسناً. والثاني هو أن تكون محسناً.
والثالث هو أن تكون محسناً.

هيري جيمس

٦. احمل بعض المظلات الرخيصة في سيارتك لتمنحها للعالقين تحت المطر بلا غطاء.

الفرص العظيمة لمساعدة الآخرين نادراً ما
تأتي، ولكن الفرص الصغيرة تحيط بنا كل يوم.

سالي كوتش

٧. كن منفتحاً ومتاحاً. إن الشخص التالي الذي تقابله قد يصبح أقرب أصدقائك.

عامل كل شخص تقابله وكأنك تتلقى زيارة
من ضيف عزيز.

- كونموشيوس -

٨. لا تستهن أبداً بقوة كلمة إحسان أو فعل كريم.

لا يحتاج الأمر لمجهود كبير لجعل الناس
سعداء؛ مجرد لمسة، إذا كنا نعرف كيف نلمسها،
مجرد كلمة مناسبة نقولها، أو تعديل صغير يمس
الروح الإنسانية الرقيقة.

- فرانك كرين -

الإنسان يعبر الحياة مرة واحدة. لذا،
إذا كان هناك أي خير تستطيع فعله، أو
أي إحسان تستطيع تقديمه لأي مخلوق،
فالتفعله الآن إذن. لأنك لن تهر من هذا
الطريق مرة أخرى.

- ويليام بين

٩. ابحث عن الخير في الناس.

لن أتحدث بسوء عن أي إنسان، وسأتحدث
بكل الخير الذي أعرفه عن كل إنسان.

بنيامين فرانكلين



١٠. عندما تمر على أسرة تركب شاحنة

سحب كبيرة، أعطهم إشارة تشجيع

برفع إبهامك لأعلى؛ إنهم بحاجة

لكل التشجيع الممكن.

غالباً ما نفكر في العطاء على أنه الهدايا
العينية التي نمنحها، ولكن أعظم عطاء يمكن
أن تقدمه هو العطاء من وقتنا، وإحساننا، وحتى
المواساة التي نمنحها لأولئك الذين يحتاجونها.
إننا ننظر لتلك الأشياء على أنها غير مهمة؛ إلى
أن نحتاجها.

دائرة جزاء

أفعال الإحسان

حدث ذلك منذ عقود مضت في سكتلندا.

"التجدة! التجدة! هلا ساعدي أحدا". انطلقت تلك الصيحات من مستنقع قريب سمعها فلاح اسكتلندي فقير واطلق نحو منطقة المستنقع الخطيرة لمد يد العون. وهناك وحدثني يعوض في طين أسود كثيف. كان أوان إيقاد اطمل كاد يقوب، ولكن تم إيقاده بمساعدة الفلاح الفقير.

وفي اليوم التالي، سمع صوت طرق على باب كوخ الفلاح. وعندما فتح بابه، وجد أمامه سيداً ثرياً -ربما من الأسرة المالكة- وصل إلى المكان في مركبة فخمة. تساءل الفلاح المسكين في حيرة عن السبب الذي يجعل شخصاً له مثل هذه المكانة المرموقة الواضحة يأتي إليه. وكان الرد على تساؤله سريعاً.

"لقد أنقذت ابني بالأمس، وأنا هنا لأعطيك مكافأة"، هكذا كان رد السيد الأنيق. إلا أن الفلاح لم يقبل المال الذي عرضه عليه صاحب المكانة السامية نظر السيد الغني، الراغب بشدة في إعطاء هدية تعبر عن امتنانه، في أنحاء المسكن المتواضع ووحد فيه فتى صغيراً. حينها قال: "حيث إنك ساعدت ولدي، فإنني سأساعد ابنك بالمثل. إذا سمحت لي باصطحاب ابنك

معي فسأحرص على أن يتلقى أراهي تعليم ممكن في البلاد".
اتسم الفلاح المقيم وقيل هذا العرض.

حافظ النبيل الثري على وعده الكريم، ونحرح ابن الفلاح
الاسكتندي بعد ذلك من كنية طب مستشفى سانت ماري في
لندن. وبسبب المنحة التعليمية التي تلقاها من النبيل الثري،
قدم ابن الفلاح الفقير بدوره هدية لعالم بأسره لقد اكتشف
البتسليين. كان اسمه "سير أليكساندر فليمنج".

ومرة ثانية، تعرضت حياة ابن النبيل الثري للخطر. لقد
كان راقداً يحتضر بسبب الالتهاب الرئوي بعد أن كبر ونضج.
والمفارقة أن ابن الفلاح الفقير هو من أنقذه هذه المرة عندما
وصف له البتسليين. لقد تكفل الثري النبيل، اللورد "راندولف
تشرشل" بتعليم سير "أليكساندر فليمنج"، وكان هذا التعليم
هو السبب في إنقاذ ابنه، "وينستون تشرشل"

١١ . عندما تسمع بوق سيارة إسعاف، ادعُ
بالشفاء للشخص الراقد بداخلها.

الدعاء يصنع أشياء أكثر مما يمكن أن يحلم
به العالم بأسره.

- لورد ألفريد تينيسون

١٢ . لا تترك أبداً صديقاً يحزن وحده.

الصداقة تزيد السعادة وتخفف المعاناة عن
طريق مضاعفة البهجة وتقسيم الحزن.

- جوزيف أديسون

١٣ . كن متواجداً عندما يحتاج الناس إليك.

إذا جاءك أحدهم طالباً العون، فلا تقل له: "كان الله في عونك" ثم تتركه، ولكن اعتبر نفسك أداة يسرها الله لمساعدته.

- حكيم



١٤ . مارس التعاطف. حاول أن ترى الأمور من وجهة نظر الآخرين.

كن رءوفاً؛ إن كل شخص تقابله يخوض معركة ضارية في الحياة.

- أفلاطون

١٥. تذكر أن أجمل صنيع يمكن أن تسديه لنفسك هو أن تصنع شيئاً جميلاً من أجل شخص آخر.

لو أنك طمعت على الناس تسأهم ما الذي يمكن
أن يجعلهم أكثر سعادة، فستحصل على إجابات
من قبيل: "سيارة جديدة"، أو "منزل أكبر"،
أو "زيادة في الراتب"، أو "الفوز باليانصيب".
الأرحح أنك لن تجد واحداً من بين كل مائة يقول
لك: "فرصة لمساعدة الناس"، إلا أن هذا هو ما
يجلب أقصى سعادة على الإطلاق.

- جورج بيرد

١٦. اتصل بثلاثة أصدقاء في العيد وأخبرهم عن مدى امتنانك الخالص لصداقتهم.

تمسك بالصديق الحقيقي بكل ما أوتيت من
قوة.

- مثل بيحيوي

فعل الخير بدون انتظار المقابل

٠٦٠٠ مساءً، ٢٢ ديسمبر، ١٩٦١ أكتب هذا في الطريق من نيويورك إلى لوس أنجلوس على متن الطائرة. عندما أصل إلى موطني في هوبولولو عدأ، لاند أن تكون لدي قصة معدة لأروبيها لأطفال الحي لقد طلبوا مني أن أصع لها عنواناً "فعل الخير بدون انتظار المقابل" كيف يمكنني بحال أن أقدم إجابة صادقة عن هذا السؤال لمتان متشككين؟

أرحو أن نصل إلى لوس أنجلوس في الموعد المناسب. إن جميع من على متن الطائرة تمريراً لديهم ارتباطات.

٠٨١٠ مساءً ساق، لينا الطيار تو، حيراً سيئاً سماء لوس أنجلوس عائمة بالصباب: من تتمكن أي طائرة من الهبوط. علينا أن نتعطف نحو أونتاريو، كاليفورنيا هناك مهبط طوارئ غير بعيد من لوس أنجلوس.

٠٣:١٢ صباحاً، ٢٤ ديسمبر: بعد مواجهة عدة مشاكل الواحدة بعد الأخرى، هبطنا للتو في أونتاريو؛ متأخرين سب ساعات عن الموعد المحدد للوصول. الجميع يشعرون بالبرد، والجوع، والنعب، ولجوع. لقد أأخر الجميع تقريباً على مواعيدهم وكثيرون لن يتمكنوا من الوصول إلى بيوتهم قبل عشية الأعياد. لست في مزح يتيح لي تأليف قصة عن هذا الموضوع.

١٥٠٧ صباحاً أكب هذا في مطار لوس أنجلوس. لقد حدث أمور كثيرة في الساعات الأربع الماضية. كان مهبط الطائرات في توساريو في حالة هوصى عارمة. لقد اضطرت أعداد قياسية من لطائرات المنحمة نحو لوس أنجلوس للهبوط هناك. كان لمسافرون المهاجرون أكثر من ١٠٠٠ مسافر يأملون في التمكن من حبار عائلاًهم بأنهم سيأخرون ولكن مكتب التعرف كان معلقاً، وكانت هناك طوابير بلا نهاية على أكشاك الهاتف. ليس هناك طعام، أو قهوة.

كان الموظفون في المطار الصغير يشعرون بنقص القدر من التوتر والإرهاق الذي يشعر به المسافرون. كل شيء كان يسير على نحو حاطئ كانت الأمتعة مكدسة شكل فوضوي، بعض النظر عن الوجهة المشودة. لم يكن يبدو أن هناك من يعلم أي الحافلات متجهة إلى أي مكان، أو في أي وقت. كان الأطفال يبكون؛ والنساء تصيح بالأسئلة والرجال يتذمرون بغضب وتهكم. كان الحشد يتدافع ويتصادم، كسرب من النمل المذمور، في محاولة للعثور على الأمتعة. لم يكن يبدو بأي حال من الأحوال أن هذا هو اليوم السابق للعيد.

وفجأة، وسط الاضطراب العصبي الشائر، سمعت صوتاً متأنياً وانثاقاً. كان بارزاً واضحاً، هادئاً، ميبناً بالحب والمودة. قال الصوت، "لاداع للقلق مطلقاً يا سيدتي. سنحد أمتعتك ونوصلك إلى لاجولا في الوقت المناسب. سيكون كل شيء على خير ما يرام". كانت تلك أول عبارة لطيفة بناءة أسمعها منذ فترة ليست بقصيرة.

استندرت ورثت رجلاً قصيراً وديناً، صاحب وجه مبتهج منور، كان يصنع على رأسه نوعاً ما من القبعات الرسمية، من ذلك الذي يرتديه المرشدون السياحون وكانت خصل من الشعر الأبيض المجدد تتساقط من تحت القبعة، كان يرتدي حذاء صيد، وكأنه وصل لسوء من رحلة خليدية لصيد مجموعة من الأيائل، وكان يعطى صدره ووطنه المثلث قميص أحمر ثقيل.

كان الرجل يقف بجوار عربة يد مزلية الصنع، مصنوعة من صندوق هائل الحجم مستقر فوق أربع عجلات وداحل الصندوق، كانت هناك أوعية من القهوة الساخنة وأكوام من لعب الكرتون المتنوعة.

قال الرجل المد صاحب الصوت المبتهج: "تفصلي ياسيديتي، اشربي بعض القهوة الساخنة بينما نبحث عن أمتعتك". كان يدفع العربة أمامه، ويتوقف بما يكفي فقط لإعطاء القهوة للآخرين، أو ليمول لأحدهم "عيد سعيد يا أخي"، أو ليعد آخر بأنه سيعود لمساعدته، بينما كان يبحث بين أكوام الأمتعة المكسرة بغير نظام. وأخيراً، عثر على متعلقات السيدة. وبينما كان يصعها في عربة اليد، قال لها: "اتمني يا سيدتي، سنجعلك تستقلين الآن الحافلة المتجهة إلى لاهولا".

وبعد أن استقرت السيدة في مقعدها في الحافلة، عاد كريس كرينحل (كان هذا هو الاسم الذي بدأت أناديه به حينها) إلى محطة الطيران. وحدث نفسي لاحقاً وأسعده في توزيع القهوة. كنت أعلم أنه ليست هناك حافلة ستفادر المكان قبل حوالي ساعة.

لقد فتح كريس كرينجر طاقة نور في ذلك المكان الكئيب الموحش كان هناك شيء بشأنه جعل الجميع يبتسمون لقد هدأ المسافرين المتزعجين المدعورين وعجل بوضعهم على الطريق إلى وجهاتهم من خلال توزيع القهوة، والمراح مع الأطفال، والصحك، والعناء.

وعندما فقدت إحدى السيدات وعيها، كان كريس كرينجر هو من شق صفوف مجموعة الأشخاص العاززين المحيطين بها. ومن أحد صناديقه، أخرج نشادر ويطانية. وعندما استعادت المرأة وعيها، طلب من ثلاثة رجال أن يحملوها إلى أريكة مريحة وأن يستخدموا مكبرات الصوت بحثاً عن طبيب.

تساءلت، من هذا الرجل الصئيل المرح الذي ينجز كل شيء. سألته: "لحساب أي شركة تعمل؟".

قال لي: "يا بني، أترى تلك الفتاة الصغيرة التي ترتدي المعطف الأزرق؟ إنها تائهة. أعطها قطعة الحلوى تلك، وقل لها أن تبقى في مكانها، فلو أنها تجوت هنا وهناك، فلن نستطيع والدتها العثور عليها أبداً".

فعلت ما أمري به، ثم كررت السؤال. "لحساب أي شركة تعمل؟".

أجابني "يا بني، إنني لا أعمل لحساب أحد. إنني أستمتع فحسب. في شهر ديسمبر من كل عام، أفصي إجازتي لمدة أسبوعين في مساعدة المسافرين. إنها هدية العيد التي أهديها لنفسي".

وأصاف "في هذا الموسم المزدحم، دائماً ما يكون هناك آلاف ممن يحاؤون لمساعدة، الآن، انظر ماذا لدينا هنا".
 كان قد رُئى أماً شابة باكية تحمل طفلاً رضيعاً، غمز لي، وعدل قبعته شائق مرح، وأدار عربته واتجه نحوهما. كانت السيدة تجلس على حضيبة أمانتها ممسكة بطفلها.
 قال لها، "حسناً، حسناً، يا أختاه، إن لديك طفلاً رضيعاً رائع الجمال. ما مشكلتك؟"

ومن بين تهدياتها، أحرته السيدة الشابة أنها لم تر زوجها منذ أكثر من عام وكان مقرراً أن تقابله في فندق في سان دييغو. إنه لم يعلم ما الذي أحرها، وسيشعر بالقلق، كما أن الطفل حائع.

أخرج كريس كرينجل من عربته رجاجة لن دافئه، وقال للسيدة: "لا تملقي. سيكون كل شيء على ما يرام".
 وبينما كان يقودها إلى الحافلة المتجهة إلى لوس أنجلوس -وهي التي كنت سأستقلها أنا أيضاً- قام بكتابة اسمها واسم الفندق الذي ستنزل فيه في سان دييغو، ووعدا أنه سيبعث برسالة إلى زوجها.

قالت السيدة وهي تصعد إلى الحافلة وتهز طفلها الذي راح في النوم الآن بين ذراعيها، "بارك الله هبك، أتمنى أن تقضي عيداً سعيداً وتتلقى العديد من الهدايا الرائعة".

قال وهو يرفع قبعته "أشكرلك، يا أختاه، لقد تظيت الآن بالمعل أروع الهدايا على الإطلاق، وأنت من أعطيتني إياها. واو"، ثم أصاف وقد رأى شيئاً مشيراً وسط الرحام: "هناك

رفيق عجور في مشكلة وداعاً الآن يا أحتاه. إنني ذاهب إليه
لأنال هدية أخرى"

نزل من الحافلة. ونزلت أنا أيضاً منها، حيث كانت هناك
بضع دقائق قبل موعد معادرتها. استدار نحوي وقال. "ماذا،
ألن تستمل الحافلة إلى لوس أنجلوس؟".
أجبتة: "لى".

قال: "حسناً، لقد كنت مساعداً مفيداً. والآن أريد أن
أعطيك هدية الأعياد. اجلس بحوار اسيدة، واعتن بها
ويطمئنها. وعندما تصل إلى لوس أنجلوس"، أخرج ورقة
وأعطاهما لي، وأردف "انصل بروحها في هذا الفندق في سان
دييجو، وأخبره عن سبب تأخر أسرته".

كان يعرف ماذا سيكون ردي، لأنه تركني دون حتى أن
يسمعه. جلست بحوار الأم الشابة وحملت عنها الطفل. وعندما
نظرت من النافذة، رأيت كريس كرينجل بقميصه الأحمر
يحتفي وسط الزحام.

تحركت الحافلة، وكنت أشعر بمشاعر طيبة. وبدأت أفكر
في موطني وفي العيد. وعندها أدركت كيف سأجيب سؤال
أطمال الحي. "هل هناك بالفعل من يفعل الخير بدون انتظار
أي مقابل؟".

نعم، وقد رأيت شخصاً كهذا.

يقولون إن المتشائم يرى النصف الفارغ
من الكوب؛ والمتفائل يرى النصف المملئ
من نفس الكوب. ولكن الشخص المحب
للعطاء يرى الكوب، ويبدأ البحث عن
شخص يشعر بالعطش.

- جي. دونالد جيل

١٧. نَشْطُ عِلَاقَاتِ الصِّدَاقَةِ الْقَدِيمَةِ.

زُرْ كَثِيراً مَنَازِلَ أَصْدِقَائِكَ، فَالْأَشْوَاكُ تَكْسُو
السَّبِيلَ غَيْرَ الْمَأْهُولَةِ وَتَسُدُّ الطَّرِيقَ.

رَالف وَاَلِدُو إِمِيرْسُون



١٨. تَذَكَّرْ جَيِّداً أَنَّ النَّاسَ عَلَى سَطْحِ هَذَا
الْكَوْكَبِ لَا يَقِفُونَ فِي صَفٍّ وَاحِدٍ طَوِيلٍ.
أَمْعِنِ النَّظَرَ. إِنَّا جَمِيعاً نَقِفُ فِي دَائِرَةٍ
فِي حَقِيقَةِ الْأَمْرِ، وَنُمْسِكُ بِأَيْدِي بَعْضِنَا
الْبَعْضَ. إِنْ أَيْ شَيْءٍ تَعْطِيهِ لِلشَّخْصِ
الْمَوَاقِفُ إِلَى جَوَارِكِ سَيَعُودُ إِلَيْكَ فِي
الْنِّهَايَةِ.

هَنَّاكَ قَدْرَ جَعَلْنَا جَمِيعاً إِخْوَةً؛
لَا أَحَدٌ مِنَّا يَسِيرُ طَرِيقَهُ وَحْدَهُ.
وَكُلُّ مَا نَدْخُلُهُ عَلَى حَيَاةِ الْآخَرِينَ
يَعُودُ مَرَّةً أُخْرَى إِلَى حَيَاتِنَا.

١٩. عندما ترى شخصاً يجلس وحيداً على مقعد طويل، حاول أن تقيم معه حواراً.

عندما تقوم بأعمال الإحسان، يغمرك شعور
داخلي رائع، يبدو الأمر وكأن شيئاً بداخل كيانتك
يستجيب قائلاً: "نعم، هذا ما يجب أن أشعر
به".

- مارولند كوشنر

٢٠. اسمح للآخرين بتجاوز سيارتك عندما تكون عالقاً في زحام المرور.

ليس هناك فعل إحسان يضيع، مهما كان
صغيراً.

- يسوب

قَدِمَ المَعْرُوفَ حَتَّى إِذَا كُنْتَ تَرَى أَنَّ أَوَانَهُ
لَمْ يَأْتِ بَعْدَ، لِأَنَّكَ لَوْ انتَظَرْتَ، فَقَدْ يَضُوتُ
أَوَانَهُ بِأَسْرَعِ مِمَّا تَظُنُّ.

والف والدو إميرسون

٢١. عندما تعلم أن صديقاً وفياً لك
مريض، لا تسأله عن ذلك. دعه
يخبرك أولاً.
أول واجبات الحب هو أن تنصت.

بول تيليك

٢٢. اتصل بمستشفى أو دار لرعاية
المتقاعدين واطلب قائمة بأسماء
النزلاء الذين نادراً ما يتلقون
بريداً أو يستقبلون زواراً. ابعث لهم
ببطاقة عدة مرات سنوياً. وقع
البطاقة باسم: "شخص يظن أنكم
رائعون".

إن بقينا حدنا بدون حب نموت. فحياتنا
تعتمد على علاقاتنا بالآخرين بقدر ما تعتمد
على الطعام.

صنيع معروف عشوائي

جميع صادق هيلاندنيا كانت مليئة بالنزلاء. لم تكن هناك غرفة شاعرة للإيجار في أي مكان. كان موظف الاستقبال لشاب في فندق بيمو هوتيل في تلك الليلة المطيرة عام ١٨٩١ يعرف ذلك جيداً. لذا، عندما دخل الفندق زوحان عجوزان يحتميان من عاصفة في منتصف الليل وافتربا من مكتبه، عرص عليهما الموظف الشاب، الشاعر بالشمقة والعطف، السرير الوحيد متاح؛ سريرهم الخاص رفص الروحان وأصر الشاب. ومن خلال الاقتاع الكريم العطوف للموظف الشاب، قل الروحان العجوزان عرصه أخيراً.

وعند معادرة الفندق في الصباح التالي، كرر الزوجان المحوران شكرهما وامتنانهما للشاب على الاهتمام غير العادي الذي أولاهما إياه. قال الرجل "أنت الشخص الذي ينبغي أن يكون مدير أفصل صادق الولايات المتحدة. ربما ينبغي لك في يوم من الأيام فندقاً تديره أنت". صحك الثلاثة على التعليق وهم يفترقون.

سي الموظف الشاب الحدث، ولكن العجوز لم ينسه. وبعد عامين من ذلك، تم إنشاء مبنى هائل شبيه بالقلعة في نيويورك سيتي، وكان صاحبه هو العجوز الذي تأثر بموظف فندق هيلاندنيا رحيم القلب. وكان هذا هو الوقت المناسب لدعوة الشاب لرؤية المبدق الهائل الذي ينتظره.

وعند وصوله، اصطحب العجوز الموظف الشاب إلى وسط المدينة. قال له السيد العجوز: "هذا هو الفندق الذي بنيته لتديره أنت" وأثناء وقوفهما عند زاوية الشارع بجوار الفندق، الذي سرعان ما سيصبح فندق والدورف أستوريا هوتيل صاحب شهرة عالمية، تم تعيين الموظف الشاب، جورج سي بولدت، أول مدير للفندق.

وعلى مدار لسنوات لثلاث والعشرين التالية، وحتى وفاته عام ١٩١٦، ظل بولدت مخلصاً للفندق وللثقة التي أولاها إياه ويليام والدورف أستور.

٢٣. نوح بيدك لتوقف السيارات لمساعدة السيدات العجائز على عبور الطريق.

أفعال الخير الصغيرة التي تتم عن الاهتمام
والتي تحدث كل يوم. وكل ساعة، وكلمات
الإحسان، ونبرة لصوت الرقيقة، والإشارات،
والنظرات الحنونة هي التي تجلب الحب
وتحافظ عليه.

جورج آيه. سالا

٢٤. ابحث عن فرص لجعل الناس يشعرون بأهميتهم.

هذا العالم أكثر توقفاً للحب والتقدير منه
للخبز.

- الام تريزا

الحكماء ينصحوننا بعدم التحدث إلا بعد أن فتمكن كلماتنا من اجتياز ثلاث بوابات. عند البوابة الأولى، يجب أن نسأل أنفسنا: "هل تلك الكلمات صادقة؟". فإذا كانت كذلك، فإنها تعبر البوابة الأولى؛ وإذا لم تكن، فإنها تعود من حيث أتت. وعند البوابة الثانية، يجب أن نسأل أنفسنا: "هل تلك الكلمات ضرورية؟". فإذا كانت كذلك، فإنها تعبر البوابة الثانية؛ وإذا لم تكن، فإنها تعود من حيث أتت. وعند البوابة الثالثة، يجب أن نسأل أنفسنا: "هل تلك الكلمات طيبة؟".

إكاث إيزوارا

٢٥. عند الخروج من أي متجر، اسأل موظف الحساب دائماً عن حاله.

المجاملة الرقيقة لا تتسبب في فقدان أي شيء أبداً. إنها أرخص المتع سعراً، فهي لا تكلف شيئاً، ولكنها توصل الكثير. إنها تسعد من يقدمها، وتسعد من يتلقاها، وهكذا فإنها بهجة مزدوجة.

إيراستوس ويمان

٢٦. إذا كنت تعرف شخصاً يتبع حمية غذائية، فقل له إن مظهره يبدو رائعاً.

القب الرءوف هو نبع من السعادة يجعل كل شيء بالقرب منه يتحول إلى انتصارات عذبة.

- واشنطن إيرفينج

بعد أن تلقى بنيامين فرانكلين خطاب شكر على صنع معروف قدمه، رد على الخطاب قائلاً "وبالنسبة لصنيع المعروف الذي ذكرته، فأتمنى لو أنني كنت أكثر فائدة لك مما فعلت، ولكن لو أنني ساعدتك حقاً، فإن التعبير الوحيد عن الشكر الذي أريده هو أن تكون أنت مستعداً دائماً لخدمة شخص آخر قد يكون بحاجة لمساعدتك بأي طريقة، وهكذا تنتشر أفعال الخير بين الناس، لأن البشر جميعاً أسرة واحدة، ومن جانبي، فحيث إنني معين في وظيفتي لخدمة الآخرين، فإني لا أنظر لنفسي باعتباري أقدم معروفًا وإنما باعتباري أسدد ديناً".



فرصة الأخي تظهر دائماً في كل مرة تقابل فيها شخصاً آخر.

نيويورك سيتي، ١٩٢٥، تم إيقاف أمين صندوق حملة لجمع التبرعات لبناء مستشفى ومعه ١٥٠٠٠ دولار بواسطة اثنين من اللصوص. وعندما قال لهما إن هذا المال تم جمعه لبناء مستشفى، لم يترك السارقان الرجل يمضي في سبيله فحسب، ولكنهما أعطياه أيضاً تبرعاً بقيمة عشرة دولارات.

بيتريم سوروكين

٢٩. ابتسم كثيراً. فالابتسام لا يكلف شيئاً ولا يقدر بثمن.

ربما لم يكونوا بحاجة إلي، ولكن ربما العكس:
سأحمل نفسي متاحاً لهم.

إن ابتسامة صغيرة جداً بحجم ابتسامتي قد
تكون هي بالضبط ما يحتاجون.

- إميلي ديكنسون



٣٠. قص مقالات الثناء التي تكتب في الصحف عن أناس تعرفهم وأرسلها إليهم بالبريد مع عبارات التهنية.

حتى أبسط صنائع الإحسان تقول: "أنا مهتم"، أو تقول: "أنت مهم"، أو تقول: "لقد فكرت فيك".

- جيني دي فري

افعل كل الخير الذي تستطيع.
بكل وسيلة تستطيع.
بكل السبل الممكنة.
في كل مكان تكون فيه،
في كل الأوقات،
لجميع الناس.
طالما تستطيع.

- جون ويسلي

٣١. عامل الآخرين كما تحب أن يعاملوا
أولادك.

ما الذي نعيش من أحله لو لم يكن هو جعل
الحياة أقل صعوبة على بعضنا البعض؟

جورج إليوت



٣٢. أسعد شخصاً ما بدفع رسم مرور
السيارة التي تملك.

كم يكون اليوم جميلاً عندما تكون به لمسة
نظف رفيقة.

- جورج إليوتون

٣٣. كن شديد اللطف والصبر مع كبار

السن.

كن عازماً على أن تكون رءوفاً مع الصغير،
عطوفاً مع الكبير، متعاطفاً مع المناضل،
متسامحاً مع الضعيف، صافحاً عن المخطئ.
ففي وقت ما من حياتك، ستكون كل هؤلاء.

- لويد شيرير



٣٤. قل "من فضلك" و"أشكرك" كثيراً.

لا تستحف أبداً بتأثير المعروف البسيط، إن
معروفك قد لا يقابل بمثله أو حتى يتم تذكره،
ولكن الإساءة ستقابل بمثلها ولا يمكن نسيانها.

- الأميرة جاكسون سميت

واجبك

إظهار اللطف والإحسان عنصر أساسي من عناصر الحياة الطيبة. إن صنائع الإحسان ليس بالضرورة أن تكون كبيرة؛ بل غالباً ما تكون أفعالاً صغيرة تلقائية تتم بدون إعداد أو تخطيط. وواجبك اليوم هو أن تبحث عن فرص لإظهار بعض الإحسان لمن هم حولك. من أين تبدأ؟ جرب بعضاً مما يلي:

- امنح بقشيشاً سخياً لفائدة المطعم الذي تقطر فيه.
- قدم محاملة رقيقة لثلاثة أشخاص اليوم.
- هاجئ شخصاً عزيزاً بهدية بسيطة غير غالية.
- ادعُ الشخص الواقف حلمك في الصف ليأخذ دورك.
- عندما ترى سائحين يلتقطون الصور لبعضهم البعض، اعرض عليهم أن تلتقط لهم صورة معاً.
- هاجئ جاراً حديداً بأحد الأطباق المنزلية المفضلة لديك؛ وأطلعه على وصفة إعداد الطبق.

الكرم

عشية العيد في طقس بارد

مازلت أستطيع رؤيته بعد كل تلك السنوات. كانت عشية العيد، في أحد أعوم التسعينيات من القرن الماضي كان برنامج اشباب بالمدرسة الثانوية لدينا مشاركاً في حملة تمويل إحدى مؤسسات إطعام وإيواء الفقراء. كنت أصف خارج أحد متاجر كيه مارت في ويسكوسن، أدق الحرس بحور صندوق جمع التبرعات في حربة في الموسم.

مع اقتراب وقت الإغلاق، كانت حشود المشتريين قد تصاءلت. كان وقت الإغلاق متأخراً بالنسبة لي. كنت أتحمد من البرد. في ذلك الوقت سمعت سيارة متهاكة قديمة تدخل ساحه الانتظار ومساحات رحاها الأمامي تتحرك جيئة وذهاباً لإبعاد الثلج.

بنبرة صوت عاضبه، عممت من بين أنفاسي: "إنها نهاية اليوم، ولازال البعض يربع في الشراء". انهارت روح التطوع لدي تحت وطأة الريح الباردة.

خرج رجل عجوز من السيارة وراح يحرك ساقيه سائراً نحوي.

استقبلته سائلاً: "هل تريد شراء هدية أخيرة؟".

بدا أنه يفكر في كلماتي، ثم أجاب بصوت رهيق: "نعم، هدية أخيرة".

اقترب من صندوق جمع التبرعات الأحمر الشهير، وأخرج بدأ صحنمة عجوز تشبه حذور الأشجار من جيب معطمه الداهئ

وبها أربع عملات معدنية هل هي بنسات؟ كلا ماذا إذن؟
رفع يده برفق شديد وسقطت العملات المعدنية المجهولة
داخل الصندوق.

قلب له ساكراً "عيد سعيد أشكرك على المساعدة".
رفع عينيه للرفاوين ونظر في عيني وأحاط وهو يومئ
رأسه "ليس بإمكانني أن أضع نفسي". ثم سدار وانصرف.
بهذه البساطة

راقبه بينما كان يرحل وأثر أقدامه تنطبع في الثلج. وقلت
محدثاً نفسي. لقد كان هذا عربياً. غريباً بحق رجل عجوز
يخرج في طقس سيئ على طرق حصىرة، ليهب بنسات قليلة
للأعمال الخيرية؟

حسناً، لقد اتضح أن تلك "البنسات القليلة" هي في
الحقيقة بضعة لاف من الدولارات لمد تعرف عليها بفرح
أحد المحاسبين في المقر الرئيسي. لقد كانت عملات من أصل
جنوب أفريقي. كانت من الذهب الخالص.

وبعد كل هذه السنوات، لازالت كلمات المحور تتردد في
ذاكرتي حين قال "ليس بإمكانني أن أضع نفسي".

لقد أصبحت كلماته بالنسبة لي ملخصاً لحوهر الكرم:
المثير الكامن في قلوب البشر الذي يدفع المرء لمساعدة الآخرين
بدون سبب سوى متعة خدمة قضية أكبر من ذاته. تلك هي
اللحظات التي تتألق فيها أرواحنا بروعة وبهاء وتربطنا بالغاية
من خلقنا.

إنني أعرف ذلك لأنني رأيت هذا التألق في عيني زرفاوين
لرجل عجوز كان يقف وسط الجليد في عشية الأعياد.

١. اختر مؤسسة خيرية في منطقتك وساندها بسخاء؛ بوقتك ومالك.

في الشارع، رأيت فتاة صغيرة ترتجف في رداء
حقب، بلا أمل كبير في أن تحظى بوحبة طعام
حيدة، شعرت بغضب شديد، وقلت لنفسي: لماذا
يحدث هذا؟ لماذا لا يساعدها أحدهم. ثم عدت
إلى رشدي حينما جاءني الرد: ولماذا لا أساعدها
أنا؟

- ماري روز ماكجردي

٢. خصص بضع ساعات كل شهر لتوصيل الطعام للعجائز والمحتاجين.

يزداد الإنسان نضجاً عندما يشعر أن
اهتمامه بالآخرين يفوق انشغاله بنفسه.

- جون ماكفونون

٣.

بارك كل يوم من أيامك بفعل كريم.

صع قاعدة وادعُ الله أن يساعدك على
الحفاظ عليها؛ إذا أمكنك، فلا تأوِ إلى فراشك
أبداً في الليل دون أن تكون قادراً على أن تقول:
"لقد جعلت شخصاً ما أكثر حكمة، أو أكثر
سعادة، أو على الأقل أفضل حالاً هذا اليوم".

- شارلر كيسلر

٤.

تبرع بالطعام لضحايا الكوارث

الطبيعية.

عندما تقع كارثة أو مأساة في أي ركن من
أركان العالم، ينبغي أن يكون الشعب مستعداً لمُد
يد العون والرحمة بكرم وعلى الفور. إن الكرم لا
يتسبب أبداً في فقر المعطي؛ إنه يثري حياة من
يمارسونه.

- دوايت دي. أيزنهاور

٥.

تبرع بشيء ما لكل صندوق لجمع
التبرعات تمر عليه أثناء إجازات
الأعياد.

ينبغي أن نعطي تماماً كما نحب أن نأخذ؛
بابتهاج، وبسرعة، وبدون تردد، لأنه ليس هناك
خير في الاحتفاظ بالنعم ومنع العطاء.

- سينيكا



٦.

تذكر أن مزايا عيش الحياة بحماس
وامتنان دائماً ما تكون متاحة.

كان هناك رجل،
قالوا إنه محنون؛
كلما أعطى المزيد،
امتلك المزيد.

- جون بونيا

٧. وقع بطاقة التبرع بالأعضاء واحملها معك.

لا ينبغي علينا أن نعطي مما نملك فحسب؛
بل يحب أن نعطي من أنفسنا ذاتها.

ديويري - جوريف هيرسير

٨. تطوع بالعمل بضع ساعات كل شهر في مطعم للفقراء.

كيف يبدو الحب؟
له يدان لمساعدة الآخرين.
له قدمان يسرع بهما إلى الفقراء
والمحتاجين.

له عيناان يرى بهما البؤس والحاجة.
له أذنان يسمع بهما تنهدات المكروبين.
هكذا يبدو الحب.

- سانت أوجاستين

٩. تبرع بلتر من الدم كل عام.

أحياناً عندما أفكر في النتائج الهائلة
المتوقعة على أشياء بسيطة، أكاد أتصور أنه ليس
هناك شيء صغير.

بروس بارون

١٠. تبرع بجميع الملابس التي لم تلبسها خلال السنوات الثلاث الماضية لمؤسسة خيرية.

إذا كنت لا تصنع المعروف ولا تعطي
الصدقات، فإنك مصاب بأسوأ أنواع مرض
القلوب.

بوب هوب

١١. شارك في أنشطة مدرسة طفلك.

بعد كلمة "الحب"... تأتي كلمة "المساعدة"
كأفضل كلمة على وجه الأرض.

- بيرثا فون سوتنر

١٢. شارك معرفتك؛ إنها وسيلة لبقاء ذكرك.

لو أنك كنت سبباً في إحياء شيء جميل في
نفوس الناس، فإنك تكون قطعت خطوة نحو
خلود ذكرك في عقول الناس.

- نورمان كاريترز

فارق الـ ٥٧ بنساً

منذ سنوات عديدة مضت في فيلادلفيا، صنعت فتاة صغيرة تدعى "هاتي" فارقاً في حياة الناس في مجتمعها. كان أحد المدرسين قد بدأ برنامجاً مدرسياً يوم الإجازة لأطفال الحي، وجاءت هاتي لحضور الدرس الأول. ولأن القاعة كانت صغيرة، لم يكن هناك مصر من صرف بعض الأطفال. أوت هاتي إلى هراشها حزينة في تلك الليلة لأن العديد من رفاقها في اللعب لم يتمكنوا من حضور الدرس. فبساطة، لم يكن هناك متسع لهم في القاعة.

وبعد عامين من ذلك، ماتت هاتي. أرسل والداها إلى المدرس وأعطياه محفظة حبيب حمراء بالية وجداهما تحت ومادة هاتي. كانت المحفظة تحوي على سبعة وخمسين بنساً كانت قد كسبتها من خلال القيام ببعض المهام البسيطة. ومع هذا المبلغ، كانت هناك رسالة بخط يد هاتي تقول فيها: "هذا المال من أجل توسيع قاعة الدرس حتى يتمكن المزيد من الأطفال من الحضور".

وفي يوم الإجازة التالي لجنازة هاتي، حمل المدرس المحفظة الحمراء الصغيرة معه إلى الدرس، وأخرج منها البنسات، وراح يسقطها واحداً وراء الآخر في كيس النقود. أخبر الحضور كيف أن هاتي أعطت كل ما كانت تملكه، وتأثر الجميع بشدة.

وبعد الدرس، تقدم أحد الحضور وعرض بحصيص قطعة أرض ذات موقع ممتاز لبناء قاعة جديدة قال الرجل: "سأبيعها مقابل تلك البنسات السبعة والخمسين". وعندما وصلت القصة للصحافة، بدأت شيكات التبرع تتدفق من كل مكان.

واليوم، أصبح الروار ينظرون بكل إعجاب وانبهار لهذا المبنى في هيلادلفيا الذي تم بناؤه بما تم جمعه من مال. لقد وصلت سعة هذا المبنى الآن إلى ٢٣٠٠ شخص وكل هذا بدأ بمائة صغيرة ندعى هاتي أرادت المساعدة ويا له من فارق ذلك الذي صنفته!

From My Heart مقتبسة من

١٣. ساند أفراد الأسرة مالياً وعاطفياً

عندما يشعرون بالحاجة

والإحباط.

لا توجد أعباء ثقيلة إذا شارك الجميع في
الحمل.

ساي وايز



١٤. في المرة القادمة التي تطلب فيها

طعاماً تتناوله خارج المطعم، امنح

النادل الذي سيناورك إياه بقشيشاً

سخياً. سيثير هذا دهشته ويدخل

عليه السرور.

ما أبعد ما يصل إليه ضوء هذه الشمعة

الصغيرة! كذلك يشرق عمل الخير في عالم

بغيفر.

شكسبير

السؤال الأكثر إلحاحاً في الحياة هو: ما
الذي تفعله من أجل الآخرين؟

- مارتين لوثر كينج، الابن

١٥ . علم أطفال الحي درساً عن القيم.

المعلم يترك أثراً غير محدود، إنه لا يمكن أن يعرف بحال إلى أي حد سيصل تأثيره.

- هري آدامز



١٦ . اشترِ التذاكر، وقطع الحلوى، والمنتجات المخبوزة من الطلاب الذين يجمعون المال من أجل المشاريع المدرسية.

ساعد طفلاً، بذلك تكون ساعدت
الإنسانية.

- فيليبس بروكس

ليس هناك حب أعظم

ألياً كان هدفها المخطط له، فقد هبطت قدائف الهاون على دار للأيتام تديرها مجموعة حيرية من الموظفين في قرية فيتنامية صغيرة. قتل جميع أفراد المجموعة مع واحد أو اثنين من الأطفال على الفور، وحرح العديد من الأطفال الآخرين، ومنهم فتاة صغيرة في الثامنة من عمرها تقريباً.

طلب أهل القرية مساعدة طبية من مدينة قريبة يمكنها الاتصال لاسلكياً بالقوات الأمريكية. وأحيراً وصل طبيب وممرضة من الأسطول الأمريكي في سيارة جيب. قرر الطبيب والممرضة أن الفتاة هي صاحبة الإصابة الأكثر خطورة. وبدون اتخاذ إجراء سريع، فإنها ستموت بسبب الصدمة وفقد الدم. كان نقل الدم حتمياً، وكانت هناك حاجة إلى متبرع له نفس فصيلة الدم. وأظهر اختبار سريع أن أحداً من الأمريكيين ليس له نفس فصيلة الدم، ولكن العديد من الأطفال لأيتام غير المصابين كانت لهم نفس الفصيلة.

كان الطبيب يتحدث اللغة الفيتنامية قليلاً، والممرضة تجيد بعض الكلمات الفرنسية. وباستخدام تلك التوليفة، مع الكثير من لغة الإشارة، حاولوا أن يشرحوا للأطفال الصغار المذعورين أنهما إذا لم يتمكنوا من تعويض بعض الدم المفقود، فإن الفتاة ستموت بلا ريب. ثم سألا إن كان أي من الأطفال مستعداً للتبرع بالدم لمساعدتها.

صادف طلبهما صمماً وأعيناً مبسعة. وبعد عدة لحظات طويلة ارتفعت يد صغيرة مرتعشة، ثم سقطت لأسفل مرة أخرى، ثم عادت ترتفع من جديد، قالت الممرضة بالفرنسية: "أوه، أشكرك. ما سمك؟". جاء الرد على السؤال: "هينج".

رقد هينج بسرعة على فراش من القش، وتم مسح ذراعه بالكحول لمطهيرها، وعُرس إبرة في وريدته، وطوال الوقت، ظل هينج راقدًا في تيسر وصمت. ولكن بعد قليل من الوقت، أفلتت منه تنهيدة مرتعدة، فسارع بتغطية وجهه بيده الطليقة.

سأله الطبيب: "هل تشعر بألم يا هينج؟". هر هينج رأسه نصياً، ولكن بعد برهة أخرى، أفلتت منه تنهيدة ثانية، ومرة أخرى حاول أن يحفي بكأوه. مرة أخرى سأله الطبيب عما إذا كانت لإبرة تؤلمه، ومرة أخرى هر هينج رأسه نصياً.

كان الفريق لطبي قلقاً، لقد كان من الواضح أن هناك خطأ كبيراً يحدث. وفي هذه اللحظة، وصلت ممرضة فيتنامية للمساعدة. وعندما رأت كرب وحزع المتى الصغير، تحدثت معه بسرعة بالفيتنامية، وسمعت رده، وأجابته بصوت هادئ لطيف.

وبعد لحظة، توقف المتى عن البكاء ونظر للممرضة الفيتنامية نظرة تساؤل. وعندما أومأت برأسها إيجاباً، علت وجهه نظرة ارتباك.

قالت الممرضة للأمريكيين بهدوء "لقد طن أنه يختصر.
لقد أساء فهم مقصدكما. كان يتصور أنكما تطالبانه بالتبرع
بكل دمه حتى نعيش الفناء الصغيرة".
سألت ممرضة الأسطول "ولكن لماذا يمكن أن يوافق على
شيء كهذا؟".

كررت الممرضة الفيتنامية السؤال على الفتى باللغة التي
يمهمها. فأجاب ببساطة: "لأنها صديقتي"
ليس هنالك حب أعظم من هذا الحب، أن يهب الإنسان
حياته من أجل صديق.

جون دابليو هاسور

١٧. هذا العام، اشترِ صندوقاً إضافياً من

الحلوى التي تبيعها فتيات الكشافة.

من الجميل أننا لا نصاب بالدوار أبداً بسبب
صنائع المعروف.

- جورج بينجير



١٨. لا تنسَ أبداً أن قيمتنا تقدر في

الأساس بما نعطيه، وليس بما

نأخذه.

العطاء أفضل وأكرم من الأخذ.

حكيم

لا تفرط في الاهتمام بالثروة، أو
السلطة، أو الشهرة، وإلا فإنك ستقابل
يوماً ما شخصاً لا يبالي بأي من تلك
الأشياء، وسوف تدرك حينها إلى أي
مدى أصبحت فقيراً.

- روديارد كيبلينج

١٩. ادفع مصاريك ذهاب طفل فقير إلى

معسكر صيفي.

إنك لم تعيش يوماً مثالياً، حتى إذا كنت قد
كسبت مالك بجدارة واستحقاق، ما لم تكن قد
فعلت شيئاً ما من أجل شخص لن يتمكن أبداً
من سداد الدين لك.

روث سميلتر



٢٠. لا تقاوم أبداً دافعاً كريماً.

عبارة "يجب أن أفعل شيئاً ما" دائماً ما تحل
مشاكل أكثر من التي تحلها عبارة "يجب فعل
شيء ما".

- من Bits & Pieces

٢١. تذكر دائماً أن أسعد الناس ليسوا

أولئك الذين ينالون المزيد، وإنما

أولئك الذين يعطون المزيد.

السعادة لا تتحقق لمن يلتمسها لنفسه، وإنما

تتحقق لمن يريدها للآخرين.

تش. جابلو. سيلستر

٢٢. لا تغبط الناس على ثرواتهم ولكن

على الطرق الكريمة والإبداعية

التي يستخدمون بها ثرواتهم.

لا تحاول أن تكون إنساناً صاحب نجاحات،

وإنما حاول أن تكون إنساناً صاحب قيم.

ألبرت آيشتاين

أتراها مصادفة؟

كنت شديد المخر بابنتي إميلي. فهي سن تسع سنوات فقط كنت تدحر مصروفها طوال العام وتحاول كسب المزيد من المال عن طريق القيام ببعض مهام الصغيرة في أنحاء المنطقة التي تسكن بها، كانت إميلي عارمة على ادخار ما يكفي من المال لشراء دراجة لنسلق الحمال، وكانت هذه الدراجة شيئاً تتوق إليه بشدة، وكانت حريصة على ادخار مصروفها منذ بداية العام.

سألتها بعد أحد الأعياد مباشرة. "كيف حالك يا حبيبتي؟". كنت أعزم أنها كنت تأمل في امتلاك كل المال الذي تحتاجه بحلول نهاية العام.

أجابت: "معني تسعة وأربعين دولاراً يا أبي. لست واثقة من أنني سأحقق الهدف".

قلت لها مشجعاً "لقد اجتهدت بشدة يا عزيزتي. تابعي صلب الحيد. ولكنك تعلمين أنك تستطيعين الاختيار من مجموعة الدراجات التي أمتلكها في النهاية".

قالت: "أشكرت يا أبي، ولكن دراجاتك قديمة الطراز للغاية".

ابتسمت لأنني كنت أعرف أنها على حق. فباعنباري جامع دراجات قديمة، فإن جميع موديلات دراجات الفتيات التي أمتلكها تعود إلى حقبة الخمسينيات؛ وهي ليست النوع الذي يمكن أن يختاره أطفال اليوم.

وعندما حل موسم الاعياد، ذهبت انا واميلي لتسوق، ورات
إميلي العديد من الدراجات عبر باهظة الثمن التي طبت أنها
ستنصطر للرصا بها في النهاية وبينما كنا نعاذر احد المتاجر،
رأت متطوعاً بإحدى المؤسسات الخيرية التي تعمل من أجل
إطعام ويواء الممرء يدق حرسه بحوار صدوق كبير لجمع
التبرعات، سألتني "هل يمكن أن نعطيه شيئاً يا أمي؟"
أحببتها، "معدرة يا عزيزتي، ولكن المكة مهدت مني".

و طبت إميلي على الاحار باحتهاد خلال شهر ديسمبر،
وبدا أنها ستمكن من تحقيق هدفها في نهاية الأمر. ثم فجأة،
في أحد الأيام، هبطت من الدور اعوي موحهة نحو المطبخ
وألقت تصريحاً على مسامع أمها،
قالت بتروء "أمي، هل تعرفين ما سأفعله بكل المال الذي
كنت أدخره؟".

ابتسمت زوحتي، ديانا، وهي تقول: "نعم يا عزيزتي".
قالت، "لقد ألهمني الله أن أهبه كله للمقراء".
انحنى ديانا لتصل إلى مستوى طول إميلي، وقالت: "تلك
فكرة بالعة الكرم واللف منك يا حبيبتي، ولكك كنت
تدخرين المال طوال العام ربع من الأفصل أن تهبي جزءاً منه
وتبقي جزءاً".

هزت إميلي رأسها بقوة وهي تقول "بل كله يا أمي"
وعندما رأيت أنها جادة فيما تقول، قدمنا لها اقترحات
عديدة بشأن الأماكن التي يمكنها التبرع لها ولكنها كنت
عارمة على شيء محدد، ولذلك، في صباح أحد أيام العطلة
الباردة قبل العيد، وبدون جلبة أو ضجيج، قامت بإعطاء كل

مدحراها الي بلغت ٥٨ دولاراً لأخذ منطوعي مؤسسة إطعام
وايواء الصغراء الذي شعر بدهشة وامتنان شديدين
وسنما كتب متأثراً بكرم اميلي وايتارها، رأيت فجأة ن
تاجر سيارات محلي كان يجمع الدراجات المستعملة لتحديدتها
وتلميعها واعطائها للأطفال الفقراء في العيد حينها أدركت
أنه إذا كانت انتي البائعة من العمر تسع سنوات قادرة على
منح كل ما تمككه، فمن المؤكد أنني أستطيع منح دراجة من
محموعتي.

وبينما كتب أمسك بدراجة أطمال لامعة ولكنها عتيقة
الطراز من بين طابور الدراجات في الجراج، بدا وكأن دراجة
أخرى في الصف تلمع أكثر وأكثر هل يجب أن أهب دراجة
أخرى؟ كلا، واحدة ستكون كافية بالتأكيد.

ولكن عندما وصلت إلى سيارتي، لم أتمكن من التخلص
من شعوري بأنه ينبغي أن أنبرع بتلك الدراجة النائية أيضاً.
وطالما استطاعت إميلي اتباع ما أملاه عليها إلهامها وشعورها،
فقد قررت أن أفعل المثل أيضاً. استدرت عاتداً وقمت بوضع
الدراجة الثانية في الشاحنة، ثم اتجهت نحو تاجر السيارات.
وعندما أوصلت الدراجتين، شكرني تاجر السيارات وقال
لي: "إليك ستدحل سعادة عامرة على طلمين يا سيد كوير.
واليك التذكرتين".

سألت في خيرة: "تذكرتين؟".

قال: "نعم. إسا في مقابل كل دراجة يتم التبرع بها بدم
فرصة للموز بدراجة رجل حبلية سريعة جديدة من متجر
دراجات محلي. لذا، إليك التذكرتين ولديك هرفسان".

برى لمدد، لم أندھش عندما هارت التذكرة الثانية بالدراجة
الجئرة؟ صحكك روحتي ديانا وهى تقول سعادة "لست
أصدق أنك فزت بها!".

قت لها- "لست أنا المائز من الواصح تماماً أن إميلي هي
المائرة".

وترى، لماذا لم أندھش عندما وافق تاجر الدراجات بكل
سرور على إعطائي دراجة فتيات جبيلة رائعة بدلاً من دراجة
الرجال المعلن عنها؟

هل هي مصادفة؟ ربما. إلا أنني أحب الاعتقاد أن الله شاء
أن يكافئ فتاة صغيرة على تضحية تفوق سنها: في الوقت الذي
أعطت فيه والدها درساً في حب الخير والبر والإحسان والإيمان
بالله.

٢٣. شارك مع مؤسسة الأمم المتحدة
للإيواء Habitat وساعد في بناء
المساكن للفقراء. زر موقع المؤسسة
على الإنترنت:

<http://www.habitat.org/>

بنتا نحتمي في ظل بعضنا البعض.

- مثل أيرلندي

٢٤. اجعل أطفالك يروك في مواقف
الكرم مع المحتاجين.

لاهتمام بالآخرين ورعايتهم سيجعلك أنت
وأطفالك تحققون تقدماً في الحياة أكبر مما
يمكن أن تحققه أي درجة جامعية أو مهنية.

- ماريان رايت إديلمان

لست أعرف ماذا ستكون مصائركم،
ولكن هناك شيء واحد أعرفه: إن
من سيكونون سعداء بحق بينكم هم
أولئك الذين سيبحثون عن سبل لخدمة
ومساعدة الآخرين ويجدونها.

ألبرت شويتزر

٢٥. تطوع بالمساعدة في الأولياد الخاصة بمدينتك.

إذا أردت أن ترتقي بنفسك، فساعد شخصاً
آخر على الارتقاء.

- بوكرتي. واشنطن



٢٦. لا تقرر أبداً ألا تفعل أي شيء لمجرد أنك لا تستطيع فعل سوى القليل. افعل ما تستطيع فعله.

إنني مجرد فرد واحد، إلا أنني قادر؛
لا أستطيع فعل كل شيء، إلا أنني أستطيع فعل
شيء؛

ومجرد أنني لا أستطيع فعل كل شيء لن يجعلني
أحجم عن فعل الشيء الذي أستطيع فعله.

- إدوارد بي. هال

٢٧. دائماً ضع شيئاً في صندوق التبرعات.

من لا يتسم بالكرم ويعطي مما لديه يحدع
نفسه عندما يظن أنه سيكون أكثر عطاءً لو كان
يمتلك المزيد.

- دانيو إس. بلامر



٢٨. عندما يكون أحد أصدقائك في حاجة، ساعده دون أن يضطر لأن يطلب منك المساعدة.

أولئك الذين لا يعطون إلى أن يطلب منهم
يكون عطاؤهم قد تأخر كثيراً.

- كومي يامادا

أعظم أمراض العصر ليس هو الجذام
أو السل، وإنما هو شعور المرء بأنه غير
مرغوب فيه، وليس هناك من يهتم به،
ومتبوذ من الجميع. إننا نستطيع معالجة
الأمراض البدنية بالأدوية، ولكن العلاج
الوحيد للوحدة، والإحباط، واليأس هو
الحب.

- الأم تريزا

وقت الحاجة

منذ سنوات عديدة مضت، كان هتيان يشقان طريقهما في التعلم في جامعة ستامورد انحصت مواردهما المالية شدة، وجاءتهما فكرة جلب عارف لنيانو الشهير إيجانسي بادروسكي للعرف في حفل موسيقي. كانا سيستخدمان المال العائد في سداد رسوم التعليم.

طلب مدير أعمال الموسيقى لكبير أحرأ قدره ٢٠٠٠ دولار. كان هذا المبلغ ضخماً للغاية في تلك الأيام، ولكن الميان وافما وواصل الترويج للحمل. عملاً باجتهاد شديد ليحدا في النهاية أن الإجمالي الذي وصل إليه هو ١٦٠٠ دولار فقط.

وبعد نهاية الحفل الموسيقي، أخبر الفتیان الفنان الكبير بالخبر السيئ. أعطياه مبلغ الـ ١٦٠٠ دولار بالكامل مع كمبيالة بمبلغ ٤٠٠ دولار، وأوصحا له أنهما سيوفران المبلغ في أسرع وقت ممكن ويرسلانه إليه. كانت تلك تبدو نهاية حياتهما الدراسية بالجامعة.

رد بادروسكي: "كلا أيها الفتیان، هذا لن يكون". ثم قام بتمزيق الكمبيالة إلى نصمين، وأعاد إليهما المال أيضاً، وقال لهما: "خذوا من هذا المبلغ كل رسوم التعليم، ولتأخذ كل واحد منكما ١٠ بالمائة معاً بل جهدكما. وسأكون راصباً بالمبلغ المنتقى".

ومرت السنون؛ واندلعت الحرب العالمية الأولى واستهت.
وكن بادروسكي، الذي أصبح حينئذ رئيس وزراء بولندا، يحاول
إطعام آلاف المواطنين الجوعى في بلده. وكان الشخص الوحيد
في العالم الذي تمكن من مساعدته هو هيربرت هوفر، الذي كان
رئيساً لمكتب الطعام والمعونة. استجاب له هوفر، وسرعان ما
تدفقت آلاف الأطنان من الطعام إلى بولندا.

وبعد إطعام الشعب الجائع، ذهب بادروسكي في رياره إلى
باريس لتقديم الشكر للسيد هوفر على المعونة التي أرسلها
إليه.

وكان رد هوفر هو أن قال: "لا بأس يا سيد بادروسكي.
بالإضافة إلى أنك ربما لا تذكر ذلك، ولكنك ساعدتني ذات
مرة عندما كنت طالباً بالحامعة".

مقتبسة من The Best of Bits & Pieces

٢٩. لا تذكر أحداً أبداً بمعروف أو صنيع
قدمته له من قبل. اصنع المعروف
ثم انس أمره.

يجب أن تعطى بعض الوقت لإخوانك لبشر؛
افعل شيئاً من أجل الآخرين، حتى إذا كان
صغيراً بسيطاً؛ شيئاً لا تأخذ عليه مقابل سوى
متعة القيام به.

- ألبرت شويترز -

٣٠. تبرع بخمسة بالمائة على الأقل من
دخلك لأعمال الخير.

إن الله لا ينعم علينا بالراحة لكي نستريح،
وإنما لكي نساعد الآخرين على الارتياح.

- جيه. إتش. لافيت -

٣١. كن مثالا لما تريد أن تراه ينتشر في العالم.

قدوة الأفراد العظماء الأتقياء هي الشيء
لوحيد الذي يمكن أن يقودنا إلى أفكار وأفعال
بييلة.

- ألبرت آيشتاين



٣٢. احسب ثروتك بما سيتبقى لديك إذا فقدت كل مالك.

لو أن كل ما سيذكرني به الناس هو أنني
كنت لاعب كرة سلة جيد، فإنتي أكون بذلك قد
أهدرت بقية حياتي.

- إيزيا توماس

واجبك

ما تعطيه دائماً ما سيعود عليك ببهجة أكبر مما تأخذه. إنها حقيقة بسيطة، ولكن عندما تطبقها عملياً في حياتك، سيصبح الكرم أسلوب حياة ترغب في اتباعه وليس شيئاً تشعر أنك مضطر له. ستجد نفسك في الواقع تبحث عن طرق لممارسة كرمك. إليك بعض الأفكار التي يمكنك تنفيذها اليوم.

- اترك ربع دولار في مكان يستطيع أحد الأطلال العثور عليه فيه.
- تخلّ عن إحدى وجباتك وامنع ما كنت ستتمقه على تلك الوجبة لأحد المقراء في الشارع.
- اعرض دفع رسوم إيقاف السيارة في ساحة الانتظار عندما تكون راكباً مع شخص آخر.
- اشتر ما يبيعه الأطلال في أفنية المنازل.
- قدم تبرعاً سخياً لأحد الأبحاث التي تجري على مرض السكر مثلاً.

المتع البسيطة

الأقرب والأغلى

تقول اى مارو ليندسرح في كتابها الكلاسيكي الأكثر مبيعاً "Gift from the Sea" - "ليس حياة البساطة هي التي يحدروا منها الحكماء، وإنما حياة الدعة، إنها لا تؤدي إلى التوحد، وإنما إلى الفرقة والنشردم، إنها لا تحلب لبركة، بل تدمر الروح".

في تلك الكلمات، تكمن حقيقة رائعة، إن كل واحد منا يقدر ما هو قريب وعالٍ من قلبه بطريقته الخاصة. إن محرد سماع كلمات: أرحوحة الشرفه، المقعد الهزاز، حمام المقاقيع يمكن أن يهدئني ويبطئ نبض قلبي قليلاً ويستثير تهيدة حارة. هذا سبب للتوقف.

إن الحياة تحثنا على النوقف قليلاً والتريث والاسمتاع بمتعها البسيطة، شروق الشمس، غروب الشمس، حصول الأرهار، قُبَل النقاء، قُبَل الوداع، رائحة الخبز الطازج، الفطائر منزلية الصنع، احتفالات أرهار التيوليب، تفاح الكراميل، الاستحمام في ضوء القمر، الاستعراق في النوم على صوت صرصار الليل، الصفير، سماع كلمة "أحبك"، قول كلمة "أحبك"، الدعدة، العناء، رؤية أحد الأحباء نائماً، التقره في أسواق المزارعين، الاحتصان، النوم وسط لأغطية القديمة وأكياس الوسائد المطرزة، سماع الأطفال يتفنون بالحروف الأنحدية، رؤية الطيور وسماع تغريدها، شم رائحة الملاءاب

القطنية النطيمة، هدهدة الأطلال الرضع، الاستمتاع بالدفء
في بيحاما من الصوف الباعم وروح من الشباشب الينة، رؤية
ذيل كلب يهتر، تناول الوحبات معاً كمائلة، رؤية أرهار البنفسج
في الآنية على عتبات النوافذ، العرف على الهارمونيكا، سماع
صياح الديك في وقت الفجر، ارتشاف قدح من القهوة المنكهة،
النوم في وقت متأخر، العثور على خطابات بخمط اليد في صندوق
البريد، قراءة حكايات قبل النوم، الدعاء، سماع صوت أمواج
البحر من خلال الأصداغ التي يتم جمعها أثناء الإحازات
الصيمية، ارتداء ملابس الجينز القديمة، امتلاك فكرة
جديدة، النوم بدون حمل الضفائن، سماع صياح الجيران
المرحب عبر الضناء.

إن الحياة تدعونا جميعاً؛ فما الذي ينتظره؟

١. ازرع الزهور في كل ربيع.

من الممكن أن يطن سكان كوكب أحر ليست به
زهور أن أهل الأرض يكادون يطّيرون من السعادة
طوال الوقت لوجود تلك الزهور حولهم.

أيريس موردوخ



٢. تعلم صنع صوص اسباجيتي رائع.

العنصر الذي لا غنى عنه في جميع الأطعمة
الجيدة التي تطهى في المنزل هو: حب أولئك
الذين تطهى الطعام لهم.

- صوفيا لورين

٣. فكر أفكاراً عظيمة، ولكن استمتع بالممتع الصغيرة.

سعيد هو الإنسان الذي يستطيع الاستمتاع
بالأشياء الصغيرة، والمباهج البسيطة،
والأحداث اليومية العادية شروق الشمس على
الحقول، تعريد الطيور على الأغصان، وجبة
الإفطار، أو العشاء، أو زيارة صديق. وكثير من
الدين يذهبون بعيداً بحثاً عن السعادة يتركون
تلك السعادة وراء ظهورهم في أقرب الأماكن
منهم وأبسط الأشياء بين أيديهم.

ديفيد جريسون

٤. ارعَ كلباً واهتم به.

أياً بلغ افتقارك للمال وقلة ممتلكاتك، فإن
امتلاك كلب وفي يحنك إنساناً ثرياً.

- لويس سامين

العثور على طريقة لعيش حياة بسيطة
في عالم اليوم هو أعقد المهام التي
يواجهها الإنسان.

- هنري آيه كورقني

٥. ضع قليلاً من الحلوى في كوب الشيكلاتة الساخنة.

إن لساني يبتسم.

- أسيحال تريدين

٦. قف وراقب فلاحاً يحرق حقله.

أن تشاهد محصول الذرة وهو يتمو أو الأرهار
وهي تتفتح؛

أن تأخذ نفساً عميقاً وأنت تستخدم نصل
المحراث أو المجرفة؛

أن تقرأ، أن تفكر، أن تحب، أن تدعو الله
هي الأشياء التي تجعل الإنسان سعيداً.

جون راسكين

٧.

تعلم العزف على آلة موسيقية.

أعتقد أنني لا أكون بحاجة إلى أي شيء آخر
إذا كنت أسمع دائماً الكثير من الموسيقى. يبدو
وكان الموسيقى تبث القوة في أوصالي والأفكار في
عقلي. ويبدو وكأن حياة تسير بسلاسة وبلا
جهد عندما أكون مشبعة بالموسيقى.

- جورج إليوت



٨.

اضحك بصوت مرتفع.

الضحك هو الشعور بالسعادة بكل كيائك
ولكن مع ظهور ذلك في الأساس في منطقة
الوجه.

- جوش بيلينجس

٩. احتفظ بدفتر يوميات.

إذا كانت حياتك تستحق أن تعيشها، فهي تستحق أن تسجلها.

- ماريلين جراي



١٠. احتفظ ببعض كتب الإلهام والتحفيز المفضلة لديك بجوار فراشك.

ساعة واحدة فقط في اليوم قد تكون أكثر متعة من الساعة التي تقضيها في الفراش وأنت تقرأ كتاباً قبل أن تغد لسوء، وتلك هي الساعة التي تقضيها في الفراش مع كتاب بعد أن تستيقظ في الصباح.

- روز ماكاولي

...دقات الساعة...

وزهور دوار الشمس. والطعام
والقهوة. والملابس المكوّية، والحمامات
الساخنة... والنوم والاستيقاظ. أوه،
أيتها الحياة، إنك أروع من أن يستوعب
جمالك أحد.

Our Town ثورتون وايلدر

البخيل

كان هناك رجل يمتلك قدرٌ هائلاً من الذهب المدفون في الأرض، وكان يعود إلى الموضع الذي دفنه فيه كل يوم ليلقي نظرة عليه ويحصيه قطعة قطعة. كان يذهب كثيراً جداً إلى كنزه المدفون لدرجة أن لصاً كان يراقبه استطاع تخمين أن الرجل يخفي كنزاً، وفي ليلة من الليالي، حفر اللص بهدوء، وأخرج الكنز ولاذ بالفرار.

وعندما اكتشف الرجل خسارته، غرق في الحزن واليأس. راح يئن ويتأوه ويصرخ ويمرق شعره.

رأه أحد جيرانه فقال له: "لا تحزن إلى هذا الحد. ادفن بعض الحجارة في الحفرة وتخيل أنها ذهب، ستؤدي الغرض بنفس الكفاءة، لأنك لم تكن تتفق شيئاً من الذهب عندما كان موجوداً".

١١. اقضِ بعض الوقت بمفردك.

عندما لا نطيق تحمل الوحدة، فإن هذا يعني أننا لا نقدر على الأرجح صاحب الوحيد الذي يرافقنا من المهد إلى اللحد: أنفسنا.

- إيدا ليسان



١٢. اشتر الخضراوات من المزارع مباشرة.

من الصعب أن تفكر في أي شيء سوى الأفكار المبهجة أثناء تناول الطماطم المزروعة في المنزل.

- لويس جريزارد

١٣. لا تتجاهل المتع الصغيرة في الحياة

أثناء بحثك عن المتع الكبيرة.

تذوق المتع الصغيرة في الحياة، طقطقة
النار، غروب الشمس، حصن من طفل، تمشية
مع أحد الأحبة، قنينة خلف الأذن.

جون أنتوني



١٤. اشر إناء لتغذية الطيور وعلقه

بحيث يمكنك رؤيته من نافذة

المطبخ.

احكم على أغنية الطائر بتأثيرها في أرواح
البشر، وليس بحدودها الموسيقية أو حتى ما بها
من إبداع.

- لين إيزرو

١٥ . تعلم ثلاث نكات طريفة بحيث تكون
مستعداً دائماً لإمتاع الأطفال.

الصحة هي أفص ما يمكن مشاركته على
الإطلاق.

- روبرت هولمان



١٦ . لا تجعل ممتلكاتك تمتلك.

كلما زاد ما تملكه، زاد ما يجب عليك
الحرص عليه.

- آليس نورمان

١٧. قل وقت مشاهدة التلفزيون.

هناك أيام يكون فيها أي جهاز كهربائي في المنزل، بما في ذلك المكينة الكهربائية، أكثر تسلية من جهاز التلفزيون.

- هاريت فان هورن



١٨. تنزه بالسيارة بعد ظهيرة يوم

الإجازة في أنحاء الريف.

أعتقد أن الإنسان الذي يمر على الزهور البنفسجية في حقل دون أن يفتبه إليها يفتقر للكثير من الإحساس.

- أليس ووكر

١٩. انضم لكورس من المنشدين.

لا تتردد في استخدام مواهبك؛ ستبدو
الغابات صامتة إلى حد كئيب لو لم تغنِ إلا
الطيور الأجل صوتاً فحسب.

هنري فان دايك



٢٠. ما بين الحين والآخر، شاهد حلقة من أحد برامج الأطفال.

إننا لا نكون أطفالاً سوى لوقت محدود،
ولكننا نستطيع الاحتفاظ بالطفولة بداخلنا إلى
الأبد.

بروك تولي

حرمان شعوري

أريد الذهاب للرقص وارتداء فستان يدور ويرتفع من حولي، وأريد أن أصحك.

أريد الشعور بلمس الحرير وهو ينزلق فوق دراعي وعلى حسدي، أريد الاستمتاع بهجة ملامسة نعومته الهامسة.

أريد الرقود في فراشي والتمتع بترف الملاءات النظيفة الباردة ووضع رأسي على وسادتي الناعمة، أريد الذهاب للنوم في الوقت الذي أريده، ولأنوار مطفأة وأريد الاستيقاظ عندما أكون مستريحة ومستعدة للاستيقاظ.

أريد التمدد على أريكتي تحت بطايتي الأفغانية ذات النسيج الأزرق والإنصات لصوت موسيقي المصيلة وهي تساب من المذيع إلى داخل كياي وتروي عطش روحي.

أريد الجلوس في شرفتي وارتشاف القهوة الساخنة من كوبي الخرفي، وقراءة الصحيفة، وسماع نباح الكلب عندما تتحرك أوراق الشجر أو تركص السناجب.

أريد الرد على لهمايم، والاتصال بأصدقائي وأفراد عائلتي، والتحدث حتى تنتهي كل الكلمات التي ادخرناها لبعضنا البعض، وأريد الضحك.

أريد سماع نفير القطار وهو ينطلق بسرعة على قضبانه، وجلبة الحصى بينما تمر عليه السيارة في الممر الحاسي، وصفق أبواب لسيارات عند محيي الأصدقاء للزيارة، أريد سماع

صلصله ورس دوت لماندة المعدسة على أطباق الصيني.
وصوت الماء في إناء صنع القهوة.

أريد المشي حافية لمدمن على الأرض الباردة ابيضاء في
مطبخ بيبي وعلى السجادة الناعمة الرزقاء في غرفة تومي.
أريد رؤية الألوان. جميع الألوان في الوحود. أريد رؤية
النون الأبيض. الأبيض الناصع النمي الذي لا تشوبه شائبة.
أريد رؤية مساحات شاسعة من الأشجار الخضراء، ومساحات
طويلة من الخطوط الصفراء على الطرق السريعة. وأريد رؤية
القمر.

أريد شم رائحة اللحم وهو يشوى، أو يحمر، ورائحة طعام
الغشاء، ورائحة شحيرات الطماطم. ورائحة الملابس النظيفة.
ورائحة البحر.

ولكن أكثر من كل هذا. أريد الوقوف على باب حجرة انبي
وأراه وهو نائم. أريد أن أسمع وهو يستيقظ في الصباح وأراه
يعود إلى البيت في المساء. أريد أن ألمس وجهه وأمرر أصابعي
بين خصلات شعره. وأراه وهو يركب سيارته اللبة ويأكل
شطائر الجبن.

أريد أن أراه وهو يكبر ويضحك ويمسح ويأكل ويعيش. أريد
أن أراه وهو يعيش بوجه حاصر. أريد أن أطلوقه بذراعي وأصمه
إلى أن يضحك ويقول: "كفى يا أمي!"
وبعد ذلك، أريد أن أكون حرة لأفص كل هذا مرة أخرى.

أغنى الناس هو من يرضى بالقليل.

- سقراط

٢١. اذهب لزيارة متجر للحيوانات
الأليفة كل فترة وراقب الأطفال
وهم يشاهدون الحيوانات.

جميع الكائنات باستثناء الإنسان تعلم أن
البهجة الأساسية للحياة هي الاستمتاع بها.

- صامويل بيتر



٢٢. ارقد على ظهرك وانظر للنجوم.

ابتهج بالحياة لأنها تعطيك الفرصة لأن
تحب وتلهو وتنظر نحو النجوم.

- هيري فان دايك

٢٣. تعلم صنع صوص حار رائع.

المنزل هو مكان يقلب فيه برفق إناء من
الحساء الطازج على نار هادئة، ويملاً المطبخ
بروائح عطرية... ويملاً قلبك بالبهجة، ثم
معدتك بعد ذلك.

- كيث فلويد



٢٤. اجمع كومة كبيرة من أوراق الشجر

كل خريف واقفز فيها مع شخص
تحبه.

عندما نتذكر المناصي، نجد أن أبسط الأشياء
وليست أعظم المناسبات هي التي تعطي
أعظم سعادة عند تذكرها.

- بوب هوب

٢٥. اغرق في أحلام اليقظة.

اجعل في قلبك مكاناً سرياً دائماً تحتفظ فيه
بالأحلام.

- لويس دريسكول



٢٦. اقضِ بعض الوقت في شم عبير الزهور.

أحد الأشياء المساوية التي أعرفها بشأن
الطبيعة الإنسانية هو أننا جميعاً نميل إلى تأجير
العيش. إننا جميعاً نحلم بحديقة أزهار سحرية
في الأفق البعيد؛ بدلاً من التمتع بالأزهار المتفتحة
على عتبات نوافذ منازلنا اليوم.

- ديل كارنيجي

٢٧. عند الذهاب إلى السينما،
اشترِ أقراص النعناع الصغيرة
بالشيكولاتة وضعها في كوب
الفيشار.

ليس المهم هو المتع الكبيرة؛ ولكن المهم هو
الاستمتاع الكبير بالمتع الصغيرة.

جين ويست



٢٨. استمتع بدش ساخن.

الأفعال العادية التي نقوم بها كل يوم في المنزل
أكثر أهمية للروح مما قد توحى به بساطتها.

- توماس مور

ما القدر الكافي؟

شعر رجل الصناعة الشمالي العبي بالدهشة عندما رأى صياداً جنوبياً يرقد بخمول بجوار قاربه، ويدحن غلونه. قال له رجل لصناعة: "لماذا لم تحرج للصيد؟". أجاب الصيد: "لأنني اصطدت ما يكفي من السمك لهذا اليوم".

قال رجل الصناعة: "ولماذا لا تصطاد المزيد؟". أجاب الصياد: "وما الذي سأفعله بالمزيد؟".

قال رجل الصناعة: "يمكنك أن تكسب المزيد من المال. وبهذا المال يمكنك شراء محرك لقاربك يساعدك على الوصول لمياه أعماق واصطياد المزيد من السمك. وحينها ستكسب المزيد لشراء شباك من الببلون. وبنك الشباك ستعود عليك بمزيد من السمك ومزيد من المال. وسرعان ما سيكون لديك مال كافٍ لامتلاك قاربين وربما حتى أسطول من القوارب. وحينها ستصبح غنياً مثلي".

سأل الصياد: "وماذا أفعل بعد ذلك؟".

أجاب رجل الصناعة: "يمكنك عندئذ أن تستمتع بالحياة حقاً".

قال الصياد: "وما الذي تظنني أفعله الآن؟".

٢٩. استمتع بحمام فقاقيع مضاء بشموع معطرة بعطر الفانيلا.

لا بد وأن هناك بعض الأشياء التي لا يستطيع
حمام ساخن علاجها، ولكنني لا أعرف معظم
هذه الأشياء.

سيليا ثلاث

٣٠. ابدأ كل يوم بسماع موسيقاك المفضلة.

الموسيقى حب يبحث عن كلمات.

سيدني لانيو



الأحمق يبحث عن السعادة بعيداً،
والحكيم يزرعها تحت قدميه.

جيمس أوينهايم



٣١. شاهد غروب الشمس.

لو أنني لم أحتفِ بنهاية كل يوم، فإنني أفقد شيئاً لن أستعيده أبداً بعد ذلك.

سالي بي. كاريوث



٣٢. ليكون هناك دائماً شيء جميل في

مجال رؤيتك، حتى إذا كان هذا

الشيء مجرد زهرة ربيع في إناء

زجاجي.

يعتمد جمال العالم من حولنا على ما نقدمه
نحن أنفسنا للعالم.

- رالف والدو إيميرسون

٣٣. بين الحين والآخر، اسلك طريقاً

يحتوي على مشاهد جميلة.

أعتقد أن أروع وأجمل الأيام ليست هي تلك
التي يحدث فيها شيء رائع، أو مبهر، أو مثير،
وإنما هي تلك الأيام التي تجلب متعاً بسيطة
صغيرة، تتبع بعضها البعض بتناغم، كما تتساب
حبات العقد.

- لوسي مود مونتجومري

٣٤. تذكر نعم الله عليك.

إنني أستيقظ في كل صباح وأقول: "يا إلهي،
تكفيني النعم التي وهبتني إياها. فقط أرجو أن
تديمها علي".

- كيتي هارت

٣٥. لا تحسد جيرانك.

متى ستعرف أنك امتلكت ما يكفيك، وماذا
ستفعل عندئذ؟

.. باربرا دي أنجليز



٣٦. تعلم صنع شيء جميل بيديك.

كل طفل فنان مبدع. وتكمن الصعوبة في
الحفاظ على الحس الفني عند النضج.

- نابلو بيكاسو

سرب من الإوز

بالأمس رأيت سرباً صعباً من الإوز يحلق نحو الحبوب في واحد من مشاهد غروب الشمس الملحمية التي تلون السماء بأكملها لبضع لحظات. رأيت سرب الإوز بينما كنت أتكئ على تمثال الأسد القابع أمام متحف فتنون شيكاغو، حيث كنت أشاهد المتسوقين لموسم الأعياد يسرعون على طريق ميثشجان. وعندما حفصت بصري، لاحظت أن هنالك سيدة مشرقة تقف على بعد خطوات قليلة، وكانت تشاهد سرب الإوز بدورها. التمت عيناها وانسمنا في تفسير صامت عن الامتنان لحقيقة أننا اشتركنا في رؤية مشهد رائع يمرر للعر الكماح من أجل البقاء في الحياة. سمعت السيدة تحدث بمسها بينما كانت تحر قدميه مبتعدة وتقول "كم أنعم الله علي". أنارت كلماتها الخشبية والوجل في نفسي.

هل كانت تلك السيدة، المشردة التي لا مأوى لها، تمزح بقولها هذا؟ كلا، إنني أعتقد أن مشهد الإوز كسر واقع كماحها المرير، ولو مؤقتاً. لقد أدركت لاحقاً أن لحظات كهذه كانت نذ عمها وتقويها. لقد كانت تلك هي الطريقة التي تتقلب بها على مذلة العيش في الشارع. كنت ابتسامتها الممتنة صادقة حقاً.

لقد كان مشهد الإوز هو هدية من الله بالنسبة لها. كان هو

كل ما تحتاج إليه
كم أحسدها.



لا بد أن الحياة تعني ما هو أكثر من
امتلاك كل شيء.

موريس سيندالك



٣٧. بغض النظر عن عمرك، توقف بين

الحين والآخر في ملعب عام وتمتع

بركوب الأراجيح.

إنها لموهبة رائعة أن تعلم كيف تلهو.

- رالف والدو إميرسون



٣٨. هزهز طفلاً حتى ينام لكي تكتشف

معنى الرضا والسلام العميقين.

لقد بدأت أعرف أن الأشياء البسيطة

الجميلة في الحياة هي الأشياء الحقيقية.

لورا إنجهايز وايلدر

٣٩. خذ قيلولة بعد ظهر يوم الإجازة الأسبوعية.

من أجل الارتياح السريع، جرب إبطاء إيقاع
حياتك.

- ليلي توملين



٤٠. اقرأ مجلات الرسوم الهزلية.

اليوم الضائع بحق هو اليوم الذي لم تضحك
فيه ضحكة.

- نيكولاس تشاممورت

٤١. أحياناً ستقدم لك الحياة لحظة

سحرية. اغتنمها.

إننا لا نتذكر أياماً، إننا نتذكر لحظات.

- سيزار بافيس



٤٢. استمتع دائماً بوقت إجازتك.

هناك شيئا يجب السعي وراءهما في الحياة:
أولاً، أن تحصل على ما تريد؛ وبعد ذلك، أن
تستمتع به. والأشخاص الأكثر ذكاءً فقط هم
من يحققون الهدف الأخير.

- توجان بيرسان سميت

عاماً بعد عام، تزداد تعقيدات هذا
العالم سريع التقلب إرباكاً وصعوبة،
ولهذا فإننا نكون أكثر حاجة كل عام إلى
البحث عن الهدوء والسكون والارتياح في
الأمور البسيطة المبهجة.

Woman's Home Companion

-ديسمبر، ١٩٣٥

٤٣. لا تعتنِ أبداً بهريرة واحدة فقط.

اثنان ستجلبان المزيد من المتعة

بدون المزيد من المتاعب.

لا يمكن أن تراقب قطعة نائمة وتشعر بالتوتر
في الوقت نفسه.

- جان بولي



٤٤. تذوق كل يوم.

بالنسبة لي، كل ساعة من النهار والليل
بمثابة معجزة،

كل بوصة مكعبة من الفضاء معجزة.

- والت ويتمان

واجبك

بينما تتدفع، وترتطم، وتنحرف وأنت تشق طريقك عبر
الحدائل الرمنية المضغوطة والمواعيد النهائية الصعبة، من
السهل أن تنسى أن الرضا والإشباع اللذين تبحث عنهما
يمكن العثور عليهما غالباً حيثما أنت الآن وما تمتلكه بالفعل.
إليك ستة أسطرة بسيطة من المؤكد أنها ستهدئ روحك وتبهج
حواسك.

- ضع رسالة حب في علبة غداء طفلك.
- لوح للأطفال في حافلات المدارس.
- اشترِ كتاباً لوالدتك تعتقد أنها ستستمتع به.
- اشترِ تسجيلاً صوتياً لميلم Meet Joe Black واستمتع
بأغنية يعرف القيثارة فقط. ستجد هذا رائماً وملهماً
شكل غير عادي.
- قم بتحلية الشوهران بشراب نبات القيقب.
- قم بتدفئة ملابسك في المحفف ليضع دقائق قبل
ارتدائها.

التوجه الذهني

إنه خيارنا

لقد رأينا هذا مرات عديدة. يقوم أحد كلاب المنظمة بحصر قطرة في روية. تقوم القطرة برفع ظهرها لأعلى، ويتضاعف حجمها بشكل عجيب، وتصدر صوت هسهسة كالشبان، وتحدثش الهواء بمخالبها كلبؤة شرسة تعرضت للإزعاج. وفحاة يقرر الكلب أنه سيكون من الأكثر حكمة أن يذهب لمطردة السناجب في المنتزه.

ما الذي يحدث؟ لقد أصبح لدى القطرة توجه ذهني. ليست هناك وسيلة تستطيع بها قطرة ماسطحة كلب دوبرمان وره حمسة وسبعين رطلاً بتكافؤ ولكنها بكل تأكيد تبدو وكأنها تستطيع ذلك، وتكون المواجهة ناجحة

إننا جميعاً نقابل الكلاب النابحة كل يوم. والكيفية التي نختار التعامل بها معها تحدد حودة حياتنا. إن التوجهات الذهنية التي تبناها دائماً ما تتفوق على الحقائق والموقف. وكما تعمل القطرة عند محاصرتها في الزاوية، يمكننا نحن أيضاً أن نقرر أن نصبح أكبر من ظروفنا وأقوى من مخاوفنا. إنني غالباً ما أرتدي قبعة بيضاء شبيهة بقبعات اليسبول مكتوب على مقدمتها ATTITUDE "توجه ذهني" بحروف زرقاء كبيرة. إنني أرجو أن تمنح الإلهام والتحميز لي ولأي شخص قد يراها. وغالباً ما ينتبه إليها الناس. إنني أرى أعينهم تقرأ الكلمة الوحيدة؛ وأكاد أسمع صوت أفكارهم

تصول بامتياز "نعم. الوجه الذهني. التوجه الذهني! يجب أن
أذكر هذا". إنه قرار بسيط، وتنحة فورية
وعندما أقوم بتعديل قبعتي، أذكر أن توهي لذهني
يحتاج إلى التعديل على الأرجح هو الآخر.

١.

تذكر أنك يمكن أن تفقد الكثير
من الأشياء الطيبة في الحياة عن
طريق تبني توجه ذهني سيئ.

الحياة هي ما نصنعه بأنفسنا، كانت كذلك
دائماً، وستظل كذلك أبداً.

أنا ماري روبرتسون.



٢.

كن أنت أكثر الذين تعرفهم إيجابية
وحماساً.

إنها لهبة أن تكون قادراً على رسم صورة
أو نحت تمثال، وبهذا تجعل بعض الأشياء تبدو
جميلة؛ ولكن من الأكثر روعة بكثير أن تنحت
وترسم المناخ والبيئة التي ننظر من خلالها.
وللتأثير على جودة اليوم؛ هذا هو أسمى المنون
على الإطلاق.

- هنري ديميد ثورو

٣. اصفح بسرعة.

لقد تعلمت من كلبي وقطتي درساً عظيماً في
الحياة... أن أنسى كثيراً.

- سوزان كارلسون



٤. اقض حياتك في الارتقاء بالناس لأعلى، وليس في التقليل من شأنهم.

الإساءة إلى الناس عادة بغيضة، أياً كان
وضعك.

مجهول

٥.

حقق أقصى قدر من الاستفادة من
أفضل الأشياء، وقلل الضرر من أسوأ
الأشياء لأدنى حد ممكن.

كل حياة بها أوقات من الوحشة وأوقات من
البهجة. وتتبع السعادة من اختيار الأوقات التي
نتذكرها دائماً.

- مجهول



٦.

تذكر الموارد المؤثرة الثلاثة
المتاحة لك دائماً: الحب، والدعاء،
والصفح.

في الليل، أسلم كل أموري إلى الله؛ فهو الذي
لا ينام أبداً.

- كاري ويستنجسون

٧.

تذكر أن السعادة تنتج عن إيثار
الآخرين على نفسك.

لماذا لا تشعر بالسعادة؟ لأن تسعاً وتسعين
بالمائة من كل ما تفعله، وتقوله، وتفكر فيه من
أجل نفسك.

وو واي وو



٨.

كن مبتهجاً، حتى عندما لا تشعر
بأنك تريد ذلك.

في بعض الأوقات، لن تكون هناك أغنية في
قلبك. قم بالغناء على أي حال.

- إيموري أوستن

رجل بدون حس دعاية يشبه عربية
بدون زئبركات للعجلات؛ إنه يهتز بعنف
عند الاصطدام بأصفر حصاة على
الطريق.

- هنري وارد بيتشر

٩.

تذكر أن دقيقة واحدة من الغضب
تحرملك من ستين ثانية من السعادة.
إليك تعيش بشكل أكثر اكتمالاً بمجرد أن
تدرك أن أي وقت تقضيه تغيثاً بئساً هو وقت
ضائع.

- روث إي. رينكل



١٠.

عندما تصل إلى مكان عملك في
الصباح، اجعل أول شيء تقوله يبهج
يوم الجميع.

السعادة معدية. كن ناقلاً للعدوى.

- روبرت أوربين

١١. لا تنتحب.

إذا كنت لم تتم، وكنت مصاباً بالصداع، أو
الجذام، أو أي بلاء، فأتوسل إليك بكل عالٍ أن
تحتفظ بهدوئك وسكينتك ولا تفسد اليوم.

- رالف والدو إمرسون

١٢. لا بأس بأن تشعر بالأسى لنفسك؛

ولكن لا تجعل هذا يدم لك أكثر من
خمس دقائق.

الأفكار التي يركز عليها العقل تزداد اتساعاً
ورسوخاً.

- نورمان فينست بيل

١٣. كن سعيداً بما تملك بينما تسعى لامتلاك ما تريد.

لقد وهبني الله الكثير حتى إنني ليس لدي
وقت للحزن على ما حرمني إياه.

هينين كلر

١٤. لا تتعامل مع الأصدقاء الأوفياء، أو الصحة الجيدة، أو الزواج الصالح على أنها أمور مسلم بها.

فقط فكر في مدى ما ستشعر به من حزن
لو أنك فقدت كل شيء وكل شخص في حياتك
الآن، ثم، بطريقة ما، استعد كل شيء مرة أخرى
وراقب مشاعرك.

كوبي يامادا

التوجه الذهني

أعتقد أن القرار المنفرد الأكثر أهمية الذي يمكنني اتخاذه بصفة يومية هو اختيار التوجه الذهني الذي أتبناه. إنه أكثر أهمية من ماضي، وتعليمي، وأموالي، ونجاحاتي وإحفاقاتي، وشهرتي وأمي، وما يطنه الآخرون أو يقولونه عني، وظروفي، ومنصبي. التوجه الذهني يجعلني أستمّر في التقدم أو يعرقل هذا التقدم... هو وحده يشعل وقود الحماس أو يقتل الأمل في نفسي. عندما يكون توجهي الذهني سليماً، لا تكون عقبة أصعب من أن أتجاوزها، ولا حلم أصعب من أن أحققه، ولا تحدٍ أعظم من أن أواجهه.

١٥ . سواء كان من طرحك أرضاً هو
حصان أو الحياة، عليك أن تعود
للركوب مرة أخرى.

كيفية تعامل المرء مع مصيره أكثر أهمية من
كنه هذا المصير.

فيهم فون هامبولد

١٦ . كن متواضعاً. لقد تم إنجاز الكثير
قبل أن تولد.

إنني لم أنسَ ولول يوم واحد، أو ساعة واحدة،
أو ذهبة واحدة أنني وصلت إلى منصبي على
أكتاف رجال ونساء أمريكيين أفريقيين شعمان
جاءوا من قبلي.

- كولين إل. باول

هناك جانب إيجابي وجانب سلبي لكل
شيء، وفي كل لحظة أقرر لأي جانب
أنظر.

- ويليام جيمس -

١٧. كل مشكلة لها جانبان؛ يمكنك أن
تتظر لها من جانب الخوف، أو من
جانب الأمل.

ليس هناك في الحياة شيء صعب إلى حد لا
تستطيع معه جعله أكثر سهولة عن طريق كيفية
تعاملك معه.

إلين جلاسجو

١٨. ابحث عن المنحة المتخفية في كل
محنة.

المتشائم يرى صعوبة في كل فرصة؛ والمتفائل
يرى فرصة في كل صعوبة.

-إل. بي. جاكس

١٩ . لا تتوقع أن تكون الحياة عادلة.

سيكون من المغري أن أتمنى أن تكون حياتي
مثالية، ولكنني أرفض ذلك، لأن الحياة حينها
لن تعلمني أي شيء.

- اليسون جونز



٢٠ . تذكر دائماً أنه يمكنك أن تجلس

وتقلق إلى أن تمرض، ولكن القلق لا
يغير الأمور. العمل هو الذي يغيرها.
لا يمكنك هز يديك بينما تشمع عن ساعديك
في نفس الوقت.

- مجهول

٢١. طبق تلك القاعدة البسيطة على
محادثاتك؛ إذا لم تكن مستعداً
لتسجيل ما تقوله كتابة والتوقيع
عليه، فلا تقله.

عندما يقل كلامك يسهل عليك تصحيح
أخطائك بسرعة.

- جورج وينز

٢٢. تذكر دائماً أن الرغبة في صنع
تأثير إيجابي في حياة الآخرين
تؤثر إيجابياً في حياتك شخصياً.

لعبة الحياة أشبه بلعبة القذائف المرتدة. إن
أفكارنا، وكلماتنا، وأفعالنا تعود إلينا بكل دقة؛
عاجلاً أو آجلاً.

- فلورنس شين

٢٣. تذكر أن فقد أعصابك في أي موقف،
مهما كان سيئاً، يزيدك سوءاً على
سوء.

إذا تحدثت وأنت عاضب، فستقول أسوأ
كلام يمكن أن تتدم عليه على الإطلاق.

أمبروس بيرس



٢٤. لا تسمح لمزاج شخص آخر أن يحدد
مزاجك. وأياً كانت الظروف، لتكن
استجابتك دائماً ممتازة.

من يبتسم، وليس من يفضب، هو الأقوى
دائماً.

- مثل ياناي

عاهد نفسك

أن تكون أقوى من أن يعكر شيء راحة نالك.
أن تتحدث عن الصحة، والسعادة، والرحاء مع جميع من
تلتقي بهم.

أن تجعل جميع أصدقائك يشعرون أن بهم شيئاً مميزاً.
أن تنظر للجانب المشرق من كل شيء وتجعل تفاؤلك يصبح
واقعاً.

أن تفكر في الأفضل فقط، وتعمل من أجل الأفضل فقط،
وأن تتوقع الأفضل فقط.

أن تكون متحمساً لنجاح الآخرين بنصر قدر حماسك
لنجاحك الشخصي.

أن تنسى أخطاء الماضي وأن تسعى باجتهاد لتحقيق
إنجازات أعظم في المستقبل.

أن يكون وجهك مبتهجا في جميع الأوقات وأن تبسّم في وجه
كل مخلوق تقابله.

أن تخصص وقتاً طويلاً جداً لتحسين نفسك بحيث لا يكون
لديك وقت لانتقاد الآخرين.

أن تكون أكبر من أن تقلق، وأنبل من أن تغضب، وأقوى من
أن تخاف، وأسعد من أن تسمح بوحود المتاعب.

٢٥. لا تحمل حقداً.

...بينما تتعذب أنت بحقدك، يستمتع من
تحقد عليه بوقته.

- يادي هاكت



٢٦. كن مستعداً للصفح عن أخطاء

الآخرين بنفس السهولة التي تنسى
بها أخطاءك.

إذا لم تتعلم كيف تحب الآخرين وتصفح
عنهم، فسوف تعاني في كل مكان تذهب إليه.

- إكبات إيزوارن

٢٧. لا تستخف أبداً بتأثير الضحك.

إذا كان يجب عليك أن تختار سمة واحدة
تقطع بها الحياة، فاختر حس الدعابة.

- جيمس جيمس



٢٨. تذكر أنه قد يكون لا بأس بالقناعة

بما تملك، ولكن ليس بما أنت عليه.

هناك دائماً مساحة للتحسن؛ وهي مساحة
كبيرة جداً في الواقع.

لوس هيث ليبير

إن عيش الحياة ليس خياراً مطروحاً.
فلا بد أن تعيش الحياة. الخيار الحقيقي
هو كيف تعيشها.

- هنري وارد بيتشر

٢٩ . تذكر أنك كلما كنت أكثر رضاء عن
نفسك، قلت الأشياء المادية التي
تحتاج إليها.

ليس الفنى فى امتلاك الكثير من الأغراض
الدنيوية، وإنما فى الرضاء وهدوء البال.

حكيم

٣٠ . لا تتعال.

ترك غرورك عند الباب.

- كوينسى جونز

٣١. لا تقلل أبداً من قدرة وقوة الروح البشرية.

بالرغم من أن العالم مليء بالمعاناة، فإنه مليء أيضاً بالقدرة على التغلب عليها.

- هيلين كيلر



٣٢. شارك الفضل.

ليس هناك شيء اسمه إنسان عصامي صنع نفسه وحده، إنك لا تحقق أهدافك إلا بمعاونة الآخرين

جورج شين

الجزء الأعظم من سعادتنا أو شقائنا
يعتمد على التوجه الذهني وليس على
الظروف.

- مارثا واشنطن

٣٣. تعلم أن تضحك على نفسك.

سعيد هو الإنسان الذي تعلم كيف يضحك
من نفسه، فهو لن يكف عن الضحك أبداً.

- جون باول



٣٤. عقلك لا يستطيع حمل أكثر من

فكرة واحدة في وقت واحد. اجعلها
فكرة إيجابية.

وأخيراً يا إخواني، تفكروا في الحق، في النبل،
في العدل، في النقاء، في الحب، في السمعة الطيبة،
في أي شيء يتسم بالفضيلة ويستحق الثناء.

مجهول

ماذا ترى؟

تلك القصة تمت حكايتها مرات لا حصر لها، بطرق لا حصر لها، على مدار قرون عديدة. وقد حدثت كالتالي. اقترب أحد المسافرين من مدينة كبيرة محاطة بالأسوار. وقبل أن يدخل من أبواب المدينة، توقف ليتحدث مع رجل عجوز يجلس تحت شجرة.

سأل المسافر "كيف حال الناس في هذه المدينة؟". ورد العجوز متسائلاً بدوره: "كيف كان حال الناس في المكان الذي جئت منه؟".

أجاب المسافر شاكياً متأفماً: "كانوا وضعاء، حقراء، بغضاء إلى حد كبير من جميع النواحي".

حينها قال العجوز: "ستجدهم هنا أيضاً على نفس الشاكلة". وبعدها بقليل، مر مسافر آخر. هو أيضاً كان في طريقه نحو المدينة الكبيرة، وهو أيضاً وقف ليسأل العجوز عن أهل المدينة الذين يكاد يلتقي بهم.

كرر العجوز السؤال الذي طرحه على المسافر الأول. "كيف كان حال الناس في المكان الذي جئت منه؟".

وأجاب المسافر الثاني: "لقد كانوا لطفاء، كرماء، محبين".

ورد العجوز: "ستجدهم هنا أيضاً على نفس الشاكلة".

٣٥. تحمل مسئولية كل مجال من

مجالات حياتك. كف عن توجيه
اللوم للآخرين.

إننا نتعلم أنه يجب علينا لوم آبائنا، وإخوتنا،
وأحواتنا، والمدرسة، والمعلمين؛ يمكننا أن نلوم
أي شخص، ولكن لا نلوم أنفسنا أبداً، لأننا لا
نخطئ أبداً. ولكن الحقيقة هي أن الخطأ دائماً
ما يكون خطأنا، لأننا لو كنا نريد التغيير، فلا بد
أن نصنع التغيير بأنفسنا. الأمر بهذه البساطة،
أليس كذلك؟

كاشرين هيبورن

٣٦. قيم نفسك بمعاييرك الخاصة،

وليس بمعايير شخص آخر.

يجب ألا نحاول أن نكون أفضل الناس أو أسوأ
الناس من أجل الآخرين، وبدلاً من ذلك، أن
نحاول أن نكون أفضل الناس من أجل أنفسنا.

ماركوس جباري

٣٧. احفظ هذه العبارة للمدرب لو
هولتز: "الحياة عبارة عن ١٠%
أحداث تقع لي، و ٩٠% استجابة
مني لتلك الأحداث".

الشخص السعيد ليس هو الشخص الذي
لديه ظروف معينة، ولكنه الشخص الذي لديه
مجموعة معينة من التوجهات الذهنية.

هاج داوتز

٣٨. تأمل نعم الله عليك.

إنني أدين للعالم بتوجه ذهني من الامتنان
من أجل اليوم وكل النعم التي وهبت لي فيه.

- كلاريس إي. هودجر

٣٩ . تعلم أن تشعر بالارتياح في وجود
المشكلات؛ هنا يكمن النمو الشخصي
وتكمن الفرص.

لا يكمن الألم الرئيسي لمعظم المحن في المعاناة
نفسها بقدر ما يكمن في مقاومتها لها.
- جين نيكولاس جروول



٤٠ . تذكر أنك إذا بحثت عن أسوأ ما في
الحياة وما في الناس، فإنك ستجده.
وإذا بحثت عن الأفضل، فإنك
ستجده أيضاً.

ما تراه يعكس تفكيرك، وتفكيرك يعكس
اختيارك لما تريد أن تراه.

- من كتاب A Course in Miracles

واجبك

نحن جميعاً نعرف مدى أهمية الحفاظ على توجه ذهني إيجابي. ولكن في بعض الأيام، يكون من الصعب أن تجد الطاقة اللازمة للحفاظ على مثل هذا الوجه الإيجابي. إليك بعض الاقتراحات التي قد ترغب في تجربتها عندما يحتاج توجحك الذهني لدفعة تحفيزية. سيدهشك الاختلاف الكبير الذي يمكن أن يحدثه تغيير صغير.

- شجع وجامل شخصاً لا يتوقع منك هذا.
- قل شيئاً إيجابياً في وقت مبكر جداً من صباح الغد.
- ابتسم بينما ترد على الهاتف. سيلاحظ المتصل ذلك في صوتك.
- حسن توجحك الذهني عن طريق تحسين وضع جسدك.
- يجب أن تصل إلى مواعيدك مبكراً خمس دقائق.
- في المرة التالية التي تريد أن تقول فيها: "لن يفلح الأمر أبداً"، قل بدلاً من ذلك، "من يعلم؟ ربما يفلح".

الزواج

الوعد

عهود الزواج التي يتم تبادلها بين الزوجين ما هي الا كلمات تقال في لحظات إلا ان تلك الكلمات، سواء كانت بسيطة أو بليغة تسمو فوق الظروف عن طريق الالتزام بالحب إلى الأبد وبعض النظر عن أي شيء يحدث. الاثنان يصبحان واحداً، كلمة "أنا" تصبح "نحن".

أن يمتلك كل من الزوجين الآخر ويحفظ عليه في الصحة ومرض، أن يحبه ويرعاه، إن حرف العطف "و" في العبارات السابقة هو مجرد حرف بسيط قليل القيمة، أم تراه غير ذلك؟

إن حرف العطف "و" في عهود الزواج يربط بين مرتفعات ومنخفضات الحياة التي تأتي لا محالة، لأن تلك هي مواسم وجودنا. وفي تلك العهود، تظهر أعماق حقائق الحياة واضحة جلية، وهي تتطلب ما هو أكثر كثيراً من الاتفاق بين الزوج والزوجة، حيث تحتاج بشدة إلى الترام كلي مطلق.

ربما كان هذا واضحاً في لحظة "القبول" النهائية، أو ربما أصبح واضحاً في الأيام والسنوات التالية أثناء سعي الزوجين للوفاء بأوعد الذي قدماه لأحدهما الآخر. إن الحب في الأساس هو أكثر من مجرد شعور رومانسي، إنه قرار، وختيار، وتصرف إرادي وع، وهو يستلزم الاتفاق، والتفهم، والصبر. إنه يعني الصمود والنمسك بقوة في الأوقات الصعبة المرهقة التي

مميز بالاصغر

تحصي فيها بحاسات لحياه وتنهر سلبياتها. ولكن كل الأمور
تسقيم في مسارها الصحيح إذا كان لزوجان يحان. ويرعيان
بعضهما البعض ويحفظان على التزامهما بإخلاص

١.

اختر شريكة حياتك بعناية.

هذا الاختيار المنفرد يجلب وحده

تسعين بالمائة من سعادتك أو

شقائك.

ليس هناك شيء أعظم لاثنتين من الشر من
أن يشعرا أنهما مرتبطان ببعضهما مدى الحياة؛
أن يدعم بعضهما البعض في جميع الأعمال، أن
يسكنا لبعضهما البعض في جميع الأحزان،
أن يساعد بعضهما البعض في جميع الآلام،
أن يتوحدا مع بعضهما البعض في صمت عند
استعادة الذكريات في لحظة لوداع الأخيرة.

- جورج إلبوت

٢.

لا تتزوج إلا من تحب.

الآن شبكا أيديكما، ومع أيديكما، شبكا
قلبيكما.

- ويليام شكسبير

لا أحد أبداً، ولا حتى الشعراء، تمكن من
قياس ما يستطيع القلب حمله من حب.

زيلدا فيتزجيرالد

٣. ابحث كل يوم عن وسيلة بسيطة لتحسين علاقتك الزوجية.

أعطياي أيديكما؛ أمسك أنت يديها،
وأمسكي يديه، ليجمع بينكما حب ينمو بنما
تهرمان.

- ويليام شكسبير -

٤. كن رومانسياً.

أحد أعظم أوهام عصرنا هو أن الحب ينمو
بذاته. إنه ليس كذلك. لابد من تعزيز ورعاية
الحب وتجديده باستمرار. هذا يتطلب براعة
واهتماماً، ولكنه يتطلب، قبل أي شيء آخر،
وقتاً.

- ديميدار ميس -

اجعل ذكرى زفافك احتفالاً ممتداً طوال اليوم.

يطرح التساؤل. "هل هناك أي شيء أجمل في هذه الحياة من شاب وفتاة يرتبطان ببعضهما بيدين متشابكتين وقلبين طاهرين في لحظة إتمام الزواج؟ هل يمكن أن يكون هناك شيء أروع من الحب في الشباب؟". والإجابة هي. "نعم، هناك شيء أجمل. إنه مشهد رجل عجور وامرأة عجوز ينهيان رحلتهم في الحياة معاً. أيديهما بارزة العظام، ولكنها لا تزال متشابكة؛ ووجهاهما مجعدان، ولكنهما لا يزالان مشرقين؛ وقلباهما ضعيفان ومنهكان بدنياً، لكنهما لا يزالان قويين بالحب والإخلاص لأحدهما الآخر. نعم، هناك شيء أروع من الحب في الشباب. إنه الحب في الهرم".

- آيه. إل. أليكساندر

٦.

تذكر أن الأطفال، والزيجات،
وحدائق الأزهار جميعها تعكس
مدى الاهتمام الذي تحظى به.

إن العشب ليس أكثر اخضراراً على الحانب
الاخر من السور. إنه يكون الأكثر اخضراراً عند
رعايته والعناية به فإذا لم يكن عشبك أخضر
فما الذي تفعله - أو لا تفعله - ليكون على هذه
الحال؟

كلمة في حمل زفاف



٧.

كن أفضل صديق لزوجتك.

روحان تراودهما نفس الفكرة؛ قلبان يدقان
كقلب واحد.

- فون مونخ بيلنجهاوزن

لو أمكن أن يصبح شخصان واحداً، لكنا
أنا وأنت.

اني برادستريت

٨. كن أول من يصفح.

الشخص الحكيم يسارع إلى الصفح لأنه يعرف القيمة الكاملة للوقت ولن يتركه يمر وهو يشعر بال ألم لا داعٍ له.

- رامبلر



٩. تذكر أن المرأة لا تسأم أبداً سماع تلك الكلمات: "أحبك"، "أقدرك"، "كم أنا محظوظ لأنني وجدتك".

الحب هو جزء من حياة الرجل؛ ولكنه كل حياة المرأة.

- لورد بايرون

١٠. ضعي ملحوظة حب في حقائب
زوجك قبل أن يذهب في رحلة عمل.
الخطابات تؤلف بين الأرواح أكثر من
القبالات.

جود دون



١١. تذكر: أن تحب وتكون محبوباً هي
أعظم متعة في العالم.
أغلى متاع الرجل في هذا العالم هو قلب
امرأة تحبه.

- جوزيا جي. هولاند

زوجات وينزيرج

كانت الزوجات اللاتي تعشن داخل حدود أسوار قلعة وينزيرج في ألمانيا تدركن جيداً ثروة التي تصمها القلعة: ذهب، فضة، حواهر، مال بكميات لا يتصورها عقل.

ثم جاء يوم في عام ١١٤١ تعرضت فيه جميع كنوز القلعة للتهديد. قام جيش عدو بمحاصرة القلعة، وكان هدفه الاستيلاء عليها وما بها من ثروة، وقتل جميع الرجال بداخلها. لم يكن هناك ما يمكن فعله سوى الاستسلام.

وعلى الرغم من أن قائد جيش العراة كان قد وضع شرطاً من أجل إخلاء سبيل النساء والأطفال بأمان، فإن زوجات وينزيرج رفضن المعاهدة دون تلبية شرط لهن. لقد طالبن بأن يسمح لهن بملء أذرعهن بكل ما يستطعن حمله من ممتلكات والخروج به بأمان. وحيث إن العزاة كانوا يعلمون أن النساء لن يتمكن من حمل شيء سوى النذر اليسير من الثروات الهائلة الموجودة داخل القلعة، فقد تمت الموافقة على طلبهن.

وعندما فتحت أبواب القلعة، صعد أفراد الجيش الرابض خارجها إلى حد البكاء من التأثر. لقد كان ما حملته كل امرأة بذراعها هو زوجها.

لقد كانت زوجات وينزيرج تعرفن جيداً، بحق، الثروة الحميمة التي تصمها القلعة.

١٢. ابتكر إشارة خفية لا يعرفها
أحد سوى زوجتك تستطيع بها
أن تخبرها أنك تحبها في أي مكان
مزدحم بالناس.

لم يكن هناك شيء حفي أو غامض، وإنما
شيء خاص فحسب. لقد كان السر الوحيد هو
التواصل القديم بين اثنين من الناس.
- إيدورا ويلتي

١٣. لا تضع أبداً فرصة تستطيع فيها
إخبار شريك حياتك أنك تحبه.

لا يكفيني أن أكون محبوبة، ولكن يحب أن
يقال لي إنني محبوبة؛ لا داع للصمت، فسيكون
هناك الكثير من الصمت بعد الموت.

جورج إلبرت

الزواج الناجح يتطلب الوقوع في الحب
مرات عديدة، ولكن دائماً مع نفس
الشخص.

مينون مكلوجلين

١٤ . اجعل أطفالك يروك تفعل أشياء
من أجل زوجتك تجعلهم يعرفون
إلى أي مدى تحبها وتقدرها.

بدأ الزيجات السعيدة عندما نتزوج من
نحب، وتزدهر عندما نحب من تزوجنا.

توم مولين



١٥ . احترما احتياجات أحكما الآخر
للخصوصية.

الصحة الدائمة لا بأس بها؛ ولكن فقط
بالنسبة للتوائم الملتصقة.

- هكتور مايلنكس

تذكر دائماً أن الزواج الناجح
يعتمد على شيئين: (١) عشورك
على الشخص المناسب، و (٢) كونك
الشخص المناسب.

إننا نعتقد أننا جرحنا عندما لا نتلقى الحب.
ولكن هذا ليس هو ما يجرحنا. إن ألما ينبع من
عدم منحنا للحب. إننا نؤدي بأفضل صورة
ممكنة عندما نمنح الحب. لقد جعلنا العالم
كله من حولنا نعتقد أن سعادتنا تعتمد على
حب الآخرين لنا. ولكن هذا النوع من التفكير
المطلوب هو الذي سبب لنا العديد من مشكلاتنا.
والحقيقة هي أن سعادتنا تعتمد على منح الحب
وليس على تلقيه. فليس المهم هو ما نلتقاه؛ ولكن
المهم هو ما نعطيه.

١٧. ادخر أمسية واحدة كل أسبوع

تقضيها مع زوجتك فحسب.

لكي تحافظ على توهج القلب، هناك قاعدة بسيطة اجعل قطع الخشب معاً، قريبة بما يكفي لتظل دافئة وبعيدة بما يكفي لتنفس الهواء. ونفس القاعدة تنطبق على الزواج الجيد.

- مارني ريد كرويل

١٨. مهما بلغت شدة غضبك من شريك

حياتك، لا تناما منفصلين أبداً.

لا تجعل الشمس تغيب وأنت لا تزال غاضباً.

- مجهول

هدية الحكماء

انتهت ديلا من ابكاء ثم رحت تستخدم فوطلة المسحوق على خديها. وقفت بحوار النافذة وهي تلقي نظرة باهتة خارجها على قط كئيب يسير على سور رمادي كثيب في فناء خلفي كئيب. غداً يوم العيد وليس معها سوى ١,٨٧ دولار تريد أن تشتري بها هدية لزوجها جيم. لقد كانت تدر كل نفس يمكنها ادخاره على مدار شهور، وكان هذا المبلغ هو كل ما استطاعت توفيره. إن دخلاً يبلغ عشرين دولاراً أسبوعياً لا يتيح مساحة تصريف كبيرة. لقد كانت النفقات أكبر مما افترضته حساباتها؛ وتلك هي حال النفقات دائماً. فقط ١,٨٧ دولار تشتري بها هدية من أجل جيم؛ زوجها الحبيب. لقد قضت ساعات سعيدة عديدة تخطط فيها لشراء شيء حميل من أحله. شيء رائع، ونادر، ومتألق؛ شيء يعبر قليلاً عن حداثتها بشرف كونها زوجته...

لم تكن أسرة جيمس ديلينجهام يانجس تمتلك سوى شيئين يعتز بهما كلا الزوجين اعتزازاً هائلاً. أحد هذين الشيئين هو ساعة حيم الذهبية التي ورثها عن والده، وجده من قبل. والشيء الثاني كان هو شعر ديلا. كان شعرها حربباً طويلاً منسدلاً تحسدها عليه كل من تراه. وكانت

ساعة حم تحمة فيه أصيلة تثير غيرة كل من يراها، ولو كان من أثرى الأثرياء.

سمط شعر ديلا الحميل بحوارها لامعاً متموجاً كشلال من الماء نبي اللون وصل شعرها إلى اسفل ركبتيها وبدا وكأنه ثوب ترتديه. ثم عادت ديلا إلى رفعه مرة أخرى بحركة سريعة عصبية. ترنعت لبرهة ثم وقفت ثابتة بينما أفلتت فطرة دمع أو اثنتين من عينيها وسقطتا على السجادة

ارتدت معطشها البني القديم؛ ووصعت قبعتها البنية القديمة، واندفع حارحة من الباب وهبطت السلم متجهة إلى الشارع ولا يزال ذلك البريق يتألق في عينيها في المكان الذي توقفت فيه، كانت هناك لافتة تقول، "مدام سوفروني. جميع أنواع مستلزمات الشعر". صعدت ديلا بضع درجات على السلم، واستجمعت شتات نفسها لاهثة. سألت ديلا قائلة، "هل يمكن أن تشتري شعري؟". قالت المدام "هذا ما أفعله. ارضي قبعتك ودعيني أر كيف يبدو".

انسدل الشلال البني كالنوح عندما رفعت ديلا قبعتها. قالت المدام وهي ترفع كتل الشعر بيد خبيزة، "سأدفع عشرين دولاراً". قالت ديلا، "أعطيني إياها بسرعة". خلال الساعتين التاليتين، كانت ديلا تنطلق مبتهجة

وكأنها بطير بأجنحة. كانت تستش في المتاحر عن هدية مناسبة من أجل حيم.

وأخيراً وجدت صالحتها. كانت تبدو وكأنها صنعت من أحله حصيصاً، وليس لأحد غيره.

لم يكن لها مثيل في أي متجر آخر من المتاحر التي نقت فيها بكل عناية. كانت سلسلة ساعة بلاتينية بسيطة غير مزخرفة في تصميمها. تعلن عن قيمتها من خلال مادتها وحدها وليس من خلال دحارف خادعة، بالصيغ كما يليق بكل الأشياء القيمة. لقد كانت جذيرة حقاً بالساعة. فمجرد أن رأتها، أدركت أنها لا بد وأن تكون ملكاً لحيم لقد صنعت من أحله. إن صفتي الهدوء والقيمة تصفان كليهما. دفعت فيها واحداً وعشرين دولاراً وأسرعت عائداً إلى البيت ومعها ٨٧ سنناً عندما يرفق حيم ساعته بتلك السلسلة، سيتلف دائماً على معرفة الوقت في أي مكان يكون فيه. فبرغم روعة وفحامة ساعته، كان أحياناً يتطر فيها جلسة بسبب ذلك الشريط الحلدي القديم الذي كان يستخدمه بدلاً لسلسلة.

وعندما وصلت ديلاً إلى البيت، تراجع سكرتها قليلاً لتفسح المجال أمام بعض التفكير المتعقل. أخرجت مكواه الشعر وأشعلت مصباحاً وراحت تحاول إصلاح الأضرار التي ألحقها بشعرها كرمها المضاف إلى حبها. ودائماً يا أصدقائي ما يكون ذلك عملاً هائلاً؛ عملاً مهيباً في الواقع.

في غضون أربعين دقيقة، أصبح رأسها معطى بلوائف شعر صغيرة متقاربة جعلتها تبدو أشبه تماماً بطالب هارب من

مدرسه. انصب بطرة طويلة، فاحصة، باعده على صورتها في المراء

فانت محدثه بحسها: "إدالم يقتلني حيم قبل أن يلقي علي بطرة ثابيه، فسيقول إني أدو كمتاة كورس في ملاهي كوسي آبلاند. ولكن ما الذي كان يمكنني فعله: أوه! ما الذي كان يمكنني فعله بدولار واحد وسبعة وثمانين سنتاً؟".

في الساعة مساءً، كانت لقهوة معدة، والمقلاة موضوعة على الموقد ساخنة وحاهرة لإعداد شرائح اللحم.

لم يكن جيم يتأخر مطلقاً. طوت ديلا سلسلة الساعة في يدها وجلست على ركن المائدة القريب من الباب الذي يدخل منه دائماً. وما هي إلا لحظات حتى سمعت صوت خطواته على السلم في الدور السفلي، وشحب وجهها للحظة. كانت معتادة على تلاوة بعض الأدعية الصامتة القصيرة عند القيام بأسط الأمور اليومية، وما هي الآن تدعو هامسة: "يا إلهي، اجعلني جميلة في عينيه".

فُتح الباب ودلف منه حيم وأعقبه وراءه. بدا وهناً والجديّة ترتسم على ملامحه. يا للفتى لمسكين، لقد كان في الثانية والعشرين من عمره، وأصفر من أن يحمل أعباء أسرة! كان بحاجة إلى معطف حديد، وقمارين.

وقف حيم أمام الباب، ساكناً ككل صيد اشتم رائحة فريسة قريبة. كانت عيناه مثبتتان على ديلا، وكأننا ترسمان تعبيراً لم تستطع هي فهمه، وأفزعها هذا التعبير لم يكن

العصب، ولا الدهشة، ولا لاسهجان، ولا الصرع، ولا أي من
 المساعر التي كنت سنعقد لها لقد حقد فيها ثبات وذلك
 المصير العريب مرتسم على وجهه...
 أفاق حيم من حالة الفشية التي ابتلته بسرعة. عاق
 زوجته الحبيبة ديلا.

وبعد ذلك أخرج حيم صرة من حب معطمه وألقى بها
 على المددة

قال لها "لا تسيئي فهمي يا ديل إن شيئاً مثل قصة
 الشعر، أو نوع الشامبون ينتقص أبداً من حبي لماتي. ولكن
 إذ فتحت تلك الرزمة، فلعلك تدركين لماذا تسمرت لبرهة
 عندما رأيته".

مزقت أصابع ديلا الرقيقة الشحبة شريط الربط
 وورق التغليف، وعندها انطلعت صرخة سعادة ذاهلة، ثم،
 بكل حسرة، حدث تحول أنثوي سريع إلى البكاء الهستيري
 وصرخات العويل والأسى، مما اقتضى من الزوج المحب
 استخدام كل قدرات المواساة والتعزية التي يمتلكها لتهديئة
 زوجته.

فبدل الرزمة، كانت هناك تلك الأمشاط؛ مجموعة
 الأمشاط الرائعة التي عشقتها ديلا لوقت طويل منذ أن رأتها
 معروضة في إحدى نوافذ متاجر برودواي. أمشاط حميلة،
 من صدف السلاحف، ذات إطارات مرصعة بالجواهر؛ إنها
 بالضبط ما يستحق أن يزين الشعر الجميل الذي أمسى الآن

عائياً كانت ديلا تعرف انها أمشاط باهظة لشمس، وكان قلبها يتوق إليها بلا أمل في امتلاكها، وهما هي لأن يصعب ملكاً لها، ولكن الصعائر لي كان ينبغي أن تريبها أمشاط الرينة العالية لم يعد لها وجود.

ولكن ديلا صمتها إلى صدرها. وأحيرُ تمكنت من رفع عني غائمتين إلى جيم وانسمت وقال "إن شعري ينمو بسرعة كبيرة يا جيم".

ثم قفزت ديلا واقفة كقطه صغيرة رشيقة وهي تصبح "أوه، أوه".

تذكرت ديلا أن جيم لم يرَ هديته الحميلة بعد. وحيها رفعت راحتها المفتوحة بحماس أمام عينيها. بدا وكأن المعن الثباهت الثمين يلمع عاكساً لهمتها وحماسها وتألقتها.

قالت: "أليست رائعة يا جيم؟ لقد فتشت في المدبنة كلها حتى عثرت عليها. سيكون عليك أن تتظر في ساعتك مائة مرة يومياً منذ الآن. أعطني الساعة. أريد أن أرى كيف ستبدوان معاً".

وبدلاً من أن يستحيب لها، سمط جيم على الأريكة ووضع يديه تحت مؤخرة رأسه وابنسم.

قال لها. "دليل، دعينا نحفظ بهديتي العيد لبعض الوقت. إنهما أحمل من أن نستخدمهما في الوقت الحالي. لقد بعنا ساعتني لأحصل على المال الذي اشتريت به الأمشاط. والآن اقترصي أنك وصعت شرث اللحم على النار".

كما يعرف البعض، فإن بعض الحكماء هم من ابتكرو
تقليد منح هدايا الأعياد، ولأنهم حكماء، فلا شك أن
هداياهم كانت تدل على الحكمة، حيث كانت تتمتع بميزة
إمكانية مبادلتها في حال تكررت الهدايا. وهنا، سقت لكم
على نحو باهت حكاية زوجين شابين أحققين ضحياً بكل
سفاهة بأعلى كنزير يملكاهما من أجل أحدهما الآخر. ولكن
في كلمة أخيرة لحكماء هذه الأيام، دعوني أقل إنه من بين كل
من أعطى الهدايا، كان هذان الاثنان هما الأكثر حكمة. بين
كل من يعطي ويتلقى الهدايا، أمثالهما هم الأكثر حكمة. إنهم
الأكثر حكمة في كل مكان. إنهم الحكماء حقاً.

- أو. هيري

١٩. أخبر زوجتك أنها تبدو رائعة.

هل أقارنك بيوم ربيعي رائع؟

- ويليام شكسبير



٢٠. تذكر أن أفضل زواج هو الزواج الذي

فيه حب الزوجين لبعضهما يفوق

احتياجهما لبعضهما.

ليس الحب هو تحديد الزوجين في بعضهما،

وإنما الحب هو النظر نحو الخارج معاً في نفس

الاتجاه.

- أنتوني دي سانت إكسبري

خطبة زفاف قبائل الأباتشي

بعد الآن لن يؤذيكما المطر، فسيكون كل منكما مأوى
للاحر. بعد الآن لن تشعرا بالبرد، فسيكون كل منكما سكتاً
دافئاً للآخر. بعد الآن، لن تشعرا بالوحدة، فسيكون كل منكما
رفيقاً للآخر. الآن أنتما جسدان، ولكن حياة واحدة تجمعكما.
اذهبا الآن إلى بيتكما لتبدءا حياتكما الجديدة معاً. ندعو الله
أن تكون جميع أيامكما في هذا العالم طويلة مباركة.

علمت أنتما ستتزوج عندما بدأنا نتحدث
عما ستكون عليه أحوالنا بينما نتقدم في
السن معاً.

- جوانا دوبر

٢١. تزوج بإنسان تحب التحدث معه.
فعندما يتقدم بكما السن، ستكون
مهاراته الحوارية بقدر أهمية أي
مهارات أخرى.

زواج العقول أعظم من زواج الأجساد.

- ديزيديريوس إيرارموس



٢٢. تذكر أن الزواج الذي يدوم هو
الذي يقوم على الالتزام، وليس على
التوافق.

نم إذن يا حبيبي،
يا من أحبك.
أعلم أيضاً يا حبيبي،
أني حبيبك.

- روبرت براونينج

٢٣. لا تنس أبداً أن الزواج يشبه

الصندوق الفارغ. سيظل هذا
الصندوق فارغاً حتى تضع فيه أكثر
مما تأخذ منه.

اللغة التي تحل بالزواج هي أنه كثيراً جداً
ما يرتبط الزوجان ببعضهما في أوقات اضعف
وليس في أوقات القوة: فكل منهما يطلب الأخذ
من الآخر بدلاً من أن يلتمس متعة وسعادة
العطاء.

- سمور دي بوقوار

٢٤. كن عطوفاً أكثر مما تقتضيه
الضرورة.

كنت أود لو أنني أستطيع أن أنقش على كل
خاتم زواج عبارة "كونا ودودين مع أحدهما
الآخر". تلك هي القاعدة الذهبية في الزواج
وسر دوام الحب على مر السنين.

- رودولف راوي

وصية زوجية

من عام ١٨٨٦

اجعل حبك أقوى من كرهك وغصبك. تعلم حكمة التنارل قليلاً، لأن الانحناء أفضل من الانكسار. اعتقد الأفضل في شريكك وليس الأسوأ، فالناس يرتفون لأعلى أو ينحدرون لأسفل حسب رأيك منهم. تذكر أن الصداقة الحقيقية هي أساس أي علاقة دائمة. إن الإنسان الذي تحتار الارتباط به إلى الأبد يستحق منك ما تمنحه لأصدقائك من لطف، ورقة، واحترام، وكرم. أرحو أن تورث هذه الوصية لأولادك وأحمادك، فمهما تغيرت الأمور على مر الزمن، فإن تلك الوصية تظل ثابتة إلى الأبد.

- جان وينز

٢٥. لا تناقشاً أموراً مهمة بينما يكون التليفزيون مفتوحاً.

أثبت جهاز التليفزيون أن الناس يتجنبون
النظر لبعضهم البعض عندما يكون مفتوحاً.

أن لاسدز

٢٦. اعلم أن الحب الحقيقي يعني أن تكون سعادة الطرف الآخر أكثر أهمية من سعادتك الشخصية.

إننا نخطئ عندما نسعى لنيل الحب بدلاً من
منح الحب.

- شارلوت يونج

٢٧ . أسس بيتاً ساكناً هادئاً وحافظ
عليه.

المنزل الهادئ مكان مقدس.

بل كين

٢٨ . عندما تختلف مع زوجتك، اعتذر
لها، بغض النظر عن المخطئ منكما.
قل لها : "أعتذر لأنني ضايقتك. هلا
سامحتني؟". تلك الكلمات بمثابة
دواء سحري شافٍ.

إما أن نجتمع ونتعاون وإما نختلف ونفترق.
حقاً ليس هناك وسط.

- كوبي يامادا

٢٩. لا تهتم بمن على صواب، وإنما اهتم بما هو الصواب.

طاب مساؤك يا حبيبتي. كاد هذا اليوم ينتهي. وعند لحظة التقاء الليل بالنهار، سيكون محرد ذكرى لا يمكن تغييرها. لذا، دعينا لا نجعل أي كلمة سيئة، أو فكرة شك طائشة، أو سر خبيث، أو واجب مهمل، أو سراب غيرة يفسد مرور هذا اليوم.

والآن، بينما نلف أذرعنا حول بعضنا البعض، في إشارة صادقة حانية على حبنا العميق الدائم، دعينا تنبذ جانباً كل الأفكار المزعجة، ومواقف سوء الفهم، وكل الأمور التافهة؛ لا يهم من يقع عليه اللوم، وإنما المهم فقط هو كيمية تصحيح الموقف. وهكذا، عن طريق أن نخدم بعضنا البعض، ونحب بعضنا البعض، ونحافظ على بعضنا البعض، سنصنع بيتاً سعيداً هادئاً، لا يمر فيه الخريف على قلوبنا، ونتعلم فيه نحن وأبنائنا كيف نعيش الحياة ببهجة، وسعادة، وشجاعة، وانتصار، وقرب من بعضنا بالقدر الذي ينعم الله علينا به.

طاب مساؤك يا حبيبتي.

لا تأمل يا صديقي... اتخذ قراراً!

بينما كنت أنتظر لالتقاط أحد الأصدقاء من المطار في نورتلاند، أوريحون، مررت بإحدى تلك التحارب التي تعبّر الحبة والتي تسمع لناس يتحدثون عنها كثيراً؛ ذلك لنوع من التحارب الذي يتسلل إليك على غير نوقع وقع الحدث على بعد قدمين فحسب من مكاني.

بينما كنت أحاول حاهداً تحديد موقع صديقي بين المسافرين الذين يحرحون من الممر، رأيت رجلاً يتحه نحوي حاملاً حقيبتين حصيمنتين. توقف الرجل إلى حواري تماماً ليسلم عني عائلته.

أشار أولاً نحو أصفر انيه (ربما كان في السادسة من عمره) بينما كان يصع حقيبتيه. وبعدها، عانقا بعضهما البعض عناقاً طويلاً يملؤه الحب. وعندما باعدا بما يسمح لأن ينظرا لوجه بعضهما البعض، سمعت الأب يقول: "كم هو رائع أن أراك يا بني. لقد افتقدتك بشده". ابسم انه ابسامة حل، وحول نصره جابياً، ورد بركة "و أنا أيضاً يا أبي".

بعدها، بهص الرجل واقفاً، وحقق في عيني ابه الأكبر (ربما في التاسعة أو العاشرة)، وبينما كان يحيط وجهه انه براحتيه. قال: "نمد أصبحت شاباً يافعاً بالفعل. إنني أحبك كثيراً يا راش". وعانقا عناقاً دافئاً رقيقاً معهما بالحب.

وسنما كان هذا يحدث كانت طملة رصيفة (عمرها سنة أو سنه ونصف تقريباً) تتلوى شاعرة بالإنارة بين درعي أمها، دون أن ترفع بصرها ولولثانية واحدة عن المشهد الرائع لعودة والدها عندئذ التمت إليها، لرحل قائلاً "مرحباً يا صغيرتي!" وهو يسمطها برفق من والدتها. وسرعان ما غمر وجهها بالقبلات وقربها من صدره وهو يهزها من جانب إلى آخر وعلى الفور، سكبت الصغيرة وألقت رأسها على كفه مسكون واطمئنان حالصين.

وبعد لحظات طويلة، أعطى الطملة الرصيفة لأكبر أبنائه قائلاً، "لقد ادخرت الأفضل للنهاية!". وتقدم نحو زوجته ليقبلها أطول القبلات التي رأيتها في حياتي وأكثرها حباً وعاطفة. وبعدها، حلق في عينيها عدة لحظات ثم قال في هدوء وتأثر: "كم أحبك!".

حدثاً في عيني بعضهما البعض وهما يتسمان انتسامات مشرقه، بينما كانت أيديهما مشابكة. حينها بدكرت للحظة الأزواج الجدد، ولكنني كنت أعرف من أعمار أولادهما أنه من غير المحتمل أن يكونا روحين حديدين، تعجبت من الأمر للحظة، ثم أدركت أنني استفرقت بكل كياني في مشاهدة هذا العرض الرائع لمشاعر الحب غير المشروط الذي وقع إلى جواربي مباشرة. وفجأة شعرت بعدم الارتياح، وكأنني كنت أقترح شيئاً مقدساً، ولكن ما أدهشني حقاً هو أنني سمعت نفسي أسأل مندفعاً بشيء من العصبية، "واو! منذ متى وأنتما متزوجان؟".

أجاب الرجل دون أن يرفع بصره عن وجه زوجته الحبيبة:
"نحن معاً منذ أربعة عشر عاماً إجمالاً، منها اثنا عشر عاماً
كزوجين".

سألت مرة أخرى "حسناً إذن، منذ متى وأنت غائب؟".
استدار الرجل أخيراً ونظر إلي وهو لا يزال يبتسم تلك
الابتسامة المتألقة. وأجاب: "منذ يومين كاملين".

صعقني رده. يومان وحسب 1996 لقد افترضت من حرارة
اللقاء أنه كان غائباً على الأقل منذ أسابيع كثيرة، إن لم يكن
شهوراً. أعلم أن تعبيراتي خائفتني حينها، فبينما كنت أحاول
إنهاء تطملي بمظهر من السهذيب والدوق (والعودة إلى البحث
عن صديقي)، قلت بعير تمكير أو ترو: "أمل أن يحتفظ زواجي
بكل هذه العاطفة والمحبة بعد مرور اثني عشر عاماً".

نلاشت الابتسامة المرتسمة على وجه الرجل فجأة، ونظر
في عيني مباشرة، وبقوة زلزلت كياني، قال لي شيئاً حولتي إلى
إنسان آخر. قال لي: "لا تأمل يا صديقي. - اتخذ قرراً".

وبعدها، استعاد ابتسامته الرائعة مرة أخرى، وصافحني
قائلاً: "باركك الله". وبعد هذا القول، استدار هو وأسرته
واطلقوا جميعاً معاً.

كنت لا أزال أراقب هذا الرجل القذ وأسرته الرائعة وهم
يبتعدون عن ناظري عندما اقترب مني صديقي وهو يسألني:
"ما الذي تنظر إليه؟". أحبته بدون تردد، وبقين شديد: "إلى
مستقبلي!!".

٣٠. عندما تدرك أنك ارتكبت خطأ،

اتخذ خطوات فورية لتصحيحه.

إذا سمع شخصان يحبان بعضهما البعض
بأن تفرق بينهما لحظة واحدة، فستصبح تلك
اللحظة شهراً، أو عاماً، أو قرناً من الزمان؛
وحينها يكون الأوان قد فات.

- جين جيروودوكس



٣١. عند الاختلاف مع زوجتك، تعامل

مع الموقف الحالي فقط. لا تنبش في
الماضي.

لن يؤذيك التعرض للظلم إلا إذا أبيت أن
تتساه.

- كونيغسبيوس

٣٢ . لا تستخدم الكلمات بإهمال.

فبمجرد أن تخرج الكلمة، لا يمكنك
استعادتها.

أن تمنع نفسك عن التفوه بكلمات غاضبة
أسهل كثير من أن تحاول معالجة القلب الذي
ستحرقه تلك الكلمات.

- مجهول



٣٣ . اقض بعض الوقت بمفردك.

اتركا بعض فجوات الخصوصية تتخلل
توحدكما.

- خليل جبران



عندما يسود الحب، يمكن تحقيق
المستحيل.

مثل هندي



٣٤. لا تستخف أبداً بقوة الصفح.

العارق بين تذكر الحرح أو نسيانه بالصفح
هو نفس الفارق بين وضع رأسك بالليل على
وسادة مليئة بالأشواك أو وسادة مليئة ببتللات
الزهور.

تورين فيشر



٣٥. زود دعوة زفافك بإطار وحاشية.

دائماً ما أفكر في كيفية بدء الأشياء الكبيرة.
إنك تعرف هذا؛ تكون صغيراً، وتتخذ بعض
القرارات... ثم هجأة تصبح في السبعين من
العمر. ها أنت قد عملت في مهنتك لأكثر من
خمسين عاماً، وتلك السيدة بيضاء الشعر
الجالسة بجوارك تناولت معك أكثر من ٥٠٠٠٠
وحبة. كيف تبدأ أمور كهذه؟

- ثورنتون وايلدر

٣٦. أرسل لزوجتك الزهور. فكر في سبب
لذلك فيما بعد.

يظل شذى الزهور دائماً في يد من يعطيها.

- هانا سحر

٣٧. حتى عندما تغضبان، عاملاً أحدهما
الأخر باحترام.

هناك وقتان يجب عليك أن تعلق فيهما فمك
تماماً. عند السباحة وعند الغضب.

مجهول

٣٨. نشط علاقتك الزوجية بكلمات

التقدير.

معظمنا لديه الكثير ليتعلمه، بفض النظر عن
السن التي وصل إليها. مؤخراً، على سبيل المثال،
استيقظت على حقيقة أنني إذا استطعت الثناء
على طعام أعدته زوجتي للعشاء، فإن الأمسية
كلها تصبح أكثر بهجة وسعادة وإشراقاً. ولن
أعرف أبداً لماذا تطلب الأمر مني ٥٠ عاماً من
الزواج لكي أدرك تلك الحقيقة البسيطة.

- جون لوتر

٣٩. احتفيا بحبكما في كل مرة تتشاركان

فيها شيئاً جميلاً.

حبك أروع الأشياء على الإطلاق.

- مجهول



المرأة التي لا تشعر بالرضا تطلب كل
وسائل الترف، ولكن المرأة التي تحب رجلاً
بحق ترضى بالنوم على لوح خشبي.

دي. إتش. لورانس



٤٠ . عندما تسألك زوجتك ما إذا كانت

تصفيقة شعرها الجديدة تعجبك
أم لا، قل نعم دائماً.

دائماً ما يكون المحبوب جميلاً.

مثل نروحي



٤١ . تذكر أن جميع الزيجات السعيدة

تتشارك في هذه الأمور، الاحترام،

اللطف، التضحية، الصفح.

الحب صبور، الحب كريم. إنه لا يحسد، ولا

يغضب، ولا يتكبر، ولا يتباهى. إنه ليس وقحاً،

وليس أنانياً، ولا يمكن استثارته بسهولة، ولا

يحتفظ بسجل للأخطاء.

- مجهول

واجبك

الزواج الحيد أشبه بنار المخيم: كلاهما يذوي إذا ترك بدون عناية. وتلك العناية ليست شيئاً يمكن أن تفعله فقط عندما تشعر بالرغبة في ذلك، إن نار المعسكر تغت وتطفئ في لية واحدة، ولهب الحب يدوي ويتلاشى إذا تم هماله. اعمل شيئاً صغيراً كل يوم لكي تحافظ على حرارة زواجك متأجة: شيئاً مثل...

- جامل شريكة حياتك أمام أقاربها.
- سلما على بعضكما عند الباب بقبة وعناق
- في ذكرى رواجكما المادمة، اشتر عبة إصافية من حلوى المليس على شكل قلوب صغيرة (مكتوب عليها رسائل قصيرة) لاستخدامها بشكل رومانسي على مدار العام التالي.
- استخدم صورة مفضلة لشريكة حياتك كعلامة تخبرك بالصفحة التي توقفت عندها داخل الكتاب.
- تذكر أكثر الكلمات أهمية على الإطلاق في أي علاقة زوحية: أحبك. كم أنت جميلة. سامحيني.
- ضع الليلة رسالة حب تحت وسادة زوجتك.

الأبوة

التقدير

أثناء حصوري حمل التخرج في إحدى المدارس الثانوية مؤحراً، تحلى لي بكل وصوح الدور الذي يلعبه الآباء في حياة أنائهم. لقد كانت تلك لحظة حاسمة بحو لحظة لن أنساها بسهولة.

بعد كلمات الريحب الالتهتاحة لمدير المدرسة، تحدث الطلبة الذين تلقوا منحاً تعليمية بكلمات موجزة. كانت هناك فكرة مشتركة عبروا عنها جميعاً: لقد عمر كل واحد منهم عن شكره وتقديره لوالديه كل واحد منهم قدم الشكر لوالديه "من أحر حبهما"، "من أجل كل تشجيعهما"، "لتواجدهما الدائم إلى جوارى"، "من أجل القدوة الحسنة"، "من أجل وضع معير عالية لأنفسهما ولي"، "لكونهما نموذجين رائعين يستحقان الاقتداء بهما". وكانت عاصفة من التصفيق تتبع كل واحد منهم أثناء نزوله عن المسرح.

وكان آخر شخص تحدث الطالبة التي وقع عليها الاختيار لإلقاء خطبة الوداع. أمسكت الميكروفون بيدها، وألست بطرة على الوحوه التي لا حصر لها في القاعة المكتظة، ثم سألت قائلة. "أمي وأبي، أين أنتما؟". وبعد أن مسحت الوحوه مرة أخرى دون أن تجدهما، كررت السؤال: "أين أنتما يا أمي وأبي؟"

وقف اثنان من الجمهور. وحيها قالت استهما: "أيها الجمهور، أود أن أقدم لكم والدي. لقد طلبت منهما أن يتفاه معي لأنني ما كنت لأتحدث إليكم من هنا لولاهما. والآن أود أن يصفوا لهما الجميع بحارة لأنهما هما من يستحقان هذا وليس أنا". بالفعل صفق الجمهور بحارة شديدة بدت وكأنها تكريم وتشريف لكل الجهود النبيلة التي يبذلها الآباء في كل مكان.

الأبوة، هذا الواجب المقدس لا يمكن التهوين من شأنه أبداً. إنني على قناعة بهذا: إن الأساس الراسخ من الالتزام العميق من جانب الأب أو الأم تجاه الأبناء قد يكون هو أيضاً منصة الإطلاق التي تدفع هؤلاء الأبناء نحو اتفاق جديدة. إن الجهد المبذول لتعليم الصغار كل ما هو طيب وصادق وذي قيمة سيؤتي ثماره في الوقت المناسب تماماً كما تتمتع أشجار الكريز في ضوء شمس مايو. إن النمو الذي يحدث في أعماق أرواح أبنائنا نتيجة تواجدها الدائم معهم ورعايتنا الحنونة لهم - سيزدهر أمام أعيننا بينما ننظر إليه بكل تقدير وإعجاب، وربما بكل هيبة وخشوع.

ربما سمعنا نحن أيضاً هذا التصفيق يوماً ما.

١.

تذكر أن شخصية طفلك مثل
الحساء الجيد: كلاهما يصنع في
البيت.

إذا كنا نرغب في أن يكون أطفالنا كرماء،
مسؤولين، لطفاء، صادقين، فلا بد من تعليمهم
تلك الصفات: وليس تمنّيها فحسب.

جيمس دويسون

٢.

لا تخلط بين الثروة والنجاح.

ليس هناك نجاح في الحياة - سواء أصبحت
رئيساً، أو كونت ثروة، أو التحقت بجامعة
مرموقة، أو كتبت كتاباً، أو أي شيء آخر -
يضاهي نجاح رجل أو امرأة يمكنهما الشعور
بأنهما أديا واجبهما ويكبر أولادهما وأحفادهما
ويدعوان لهما بالرحمة.

- تيودور روزفلت

إنه لأمر جلل أن تقرر إنجاب طفل. إنه
يعني أن تقرر السماح لقلبك بأن يحوم
خارج جسدك إلى الأبد.

إليزابيث ستون

٣.

كن منتهياً للفرص التي تسنح
لتقديم الشناء والتقدير لأولادك.

يتغذى الطفل على اللين والثناء.

- ماري لامب

٤.

رتب أولوياتك بشكل صحيح. ثم
يسبق أن قال أحدهم وهو على
فراش الموت: "ليتني قضيت وقتاً
أطول في العمل".

من الصعب أن تعرف ما هو مهم في هذا
العالم. إن معظمنا يهتم بنيل التقدير، والتكريم،
والمال. ولكن في تلك النقطة من منتصف العمر،
بدأت أرى أن الأشياء المهمة بحق في الحياة لا
تحدث في قاعات اجتماعات الشركات، وإنما
تحدث في مطابخ البيوت.

- جاري ألين سليدج

٥.

لا تقلق بشأن عدم قدرتك على منح
أبنائك الأفضل من كل شيء. فقط
امنحهم أفضل ما تستطيع.

لم نعلم أبداً إلى أي مدى نحن فقراء؛ لقد
كنا أغنياء كأسرة.

- فلورنس جريميث جوينر



٦.

اعتن جيداً بمن تحبهم.

إنني أهتم بالنتائج النهائية، ولكن هذا ليس
استحواداً مسيطرأ. بالنسبة لي، لا يعني كثيراً
تقارير "الأرباح والخسائر"، ولكن الأكثر أهمية
هو "الناس والحب".

- ماري كاي آش

٧٠

تذكر أن أي وقت تقضيه مع
أطفالك ليس وقتاً ضائعاً أبداً.

أفضل لحظات تعيشها هي تلك التي تقضيها
مع أسرتك.

- كين بلاشارد



٨٠

أظهر لأفراد أسرتك كل يوم إلى
أي مدى تحبهم من خلال كلماتك،
ولمساتك، واهتمامك.

المال لا يستطيع شراء أي احتياج من
احتياجات الروح.

- هنري ديفيد ثورو

اقرأ واحدة الليلة

منذ سنوات عديدة مضت، قررت أنني بحاجة لمكان هادئ في المنزل أستطيع فيه الكتابة بدون إزعاج. كان أناؤنا قد كبروا واستقلوا بحياتهم، وكانت حجرة اللعب بالدور السفلي، تلك التي كانوا يملئونها في وقت من الأوقات بالضحكات الصاخبة، متاحة. كان كل ما أحتاجه هو ركن صغير فيها، وعلى مدار السنوات القليلة الماضية، كنت أقضي ساعات طويلة في العزلة الهادئة لهذا الركن، أفعل ما أفعله بدون إزعاج تقريباً.

لم تتغير الأمور كثيراً عندما ولدت حميدتي مولتي في هيرجينيا. فعندما جاءت لزيارتنا، لم يكن العثور على مكان هادئ أعمل فيه مشكلة كبيرة. ولكن في سن سنتين ونصف، انتقلت هي ووالداها عائدتين إلى ناشفيل.

وفي صباح أحد أيام السبت، بعد وقت قصير من عودة مولتي ووالديها إلى المدينة، طلب مني الجلوس مع الطمعة. كنت أود المساعدة، ولكنني كنت في منتصف مشروع كتابة. هل أرفض؟ بالطبع لا. فيمكننا النزول إلى حجرة اللعب في الطابق السفلي. هناك يمكنها الركض كما تشاء في الحجرة بينما أظل أنا أعمل في لركن الخاص بي. سأكون بجوارها إذا احتاحت لي، وبخلاف ذلك، سيعمل كل منّا ما يريد ونكون في حالة سرور تام.

وصلت المدة مع أمها في الموعد المحدد. نزلنا إلى الطابق السفلي. توجهت هي مباشرة إلى صندوق الألعاب، وتوجهت أنا

مباشرة إلى لعنتي، حمار الكمبيوتر استغرق كل منا في متعة اللحظة وكنا في حالة غمة مريحة عن بعضنا البعض. إلا أن تلك الحالة المثالية لم تستمر لوقت طويل، فهي غضون دقائق، شعرت بحصورها الهادئ بجواري، رفعت بصري عن عملي لأرى الطملة الحميلة تقف على بعد قدمين مني، تنتظر بصبر، وتنتظر إلي بعينين يملؤهما الأمل. كانت تمسك كتاباً.

قالت لي: "اقرأ لي يا حدي".

أخذت منها الكتاب، هففت إلى حجري. وبعد ذلك، وبدون استخدام أي شيء سوى لكلمات والصور المتاحة لي، انتقلنا معاً إلى عالم الخيال. وعندما انتهت رحلتنا، قصرت من حجري، وركضت نحو الرف، ولتقطعت كتاباً آخر، ثم أسرعت عائداً. قالت: "اقرأ لي"، وقرأت لها.

لم يعد عقلي وقلبي بعدها أبداً إلى المشروع الذي كنت أعمل فيه، وبرعم ذلك، كان هذا أحد أروع الأيام التي عشتها في حياتي على الإطلاق. هناك قصيدة شعر مكتوبة بخط اليد ومحاطة بإطار ومعلقة على جدار غرفة نومنا. كانت إحدى بناتنا قد كتبتها منذ سنوات عديدة مضت. كانت الكلمات لأصلية لشاعر آخر. وهي لم تعد تتذكر من كتب القصيدة الأصلية، ولكن تلك القصيدة كانت، ولا تزال، تعود إليها. وتنتهي القصيدة بهذين البيتين

إنني أبداً لن أكون ثرية كملكة،

ولكن عراشي أن لدي أمّاً تقرأ لي.

ليست أفضل الهدايا دائماً هي المغلضة في ورق ملون جميل.

كانت أعظم هدية تلقيتها على الإطلاق هي
تلك التي منحني أبي إياها في أحد الأعياد. لقد
أعطاني رسالة تقول ولدي العزيز، هذا العام
سأمنحك ٣٦٥ ساعة من وقتي؛ ساعة كل يوم
بعد العشاء. ولم يوفِ أبي بوعده فحسب، ولكنه
راح أيضاً يحدده كل عام منذ ذلك الحين. إنها
أعظم هدية تلقيتها في حياتي على الإطلاق. إن
ما أنا عليه هو ستاج وقت أبي.

ابن أحد الأشخاص

١٠. علم أبناءك الإيمان بالله.

الأبناء هبة من الله للأباء، وعليهم أن
يهدوهم السبيل المؤدية إلى الله.

- ديتريتش بونهوفر

١١. أخبر أبناءك إلى أي مدى قراهم

رائعين وأنك تثق بهم.

أن يشعر المرء بالانتماء، وبأنه محبوب.
وبأن له مكاناً، وأن يسمع التأكيدات على كرامته
وقيمته، تلك الأشياء هي للروح بمثابة العذاء
للجسد.

التي أورتلاند

١٢. لا تسمح لأفراد عائلتك بالانشغال

إلى حد لا يتيح لكم الجلوس معاً
لتناول وجبة واحدة على الأقل
يوميّاً.

عندما ننسى ما هو واضح، ننسى المتع
الصفيرة، والوجبات الجماعية، واحتفالات أيام
الميلاد، والبكاء معاً في أوقات الحزن، والانبهار
بمشهد غروب الشمس أو بزهرة نرجس تقبت
وسط صخور الجبال، تقل حساسيتنا كبشر.

- ماديلين ليهل

١٣. **اعمل جاهداً على أن تفرس داخل
أطفالك صورة ذات جيدة. هذا هو
أهم شيء يمكنك أن تفعله لتضمن
نجاحهم في المستقبل.**

قالت لي أمي "إذا أصبحت خدياً، فستص
إلى رتبة جنرال؛ وإذا أصبحت معلماً، فستصل
إلى منصب وزير التعليم". وبدلاً من ذلك،
أصبحت رساماً، وأصبح اسمي بيكاسو.

• بابلو بيكاسو

١٤. **خذ إجازات عائلية سواء كنت
تطبق مصاريقها أم لا. ستكون
ذكرياتها لا تقدر بثمن.**

بطريقة ما، تمكن أبي، عاماً بعد عام، من
اصطحابنا في إجازات لم يكن يطبق نفقاتها،
وذلك لنصنع مخزوناً من الذكريات لم نكن
نطبق العيش بدونه.

• ريتشارد إكسلي

١٥. لكي تساعد أطفالك على أن

يصبحوا كباراً يعتمد عليهم، اقض

معهم ضعف الوقت الذي تقضيه

معهم الآن، وأنفق عليهم نصف المال

الذي تنفقه الآن.

أناؤك لن يتذكروك بالأمور المادية التي

جلبتها لهم، وإنما بالشعور بأنك أحسنت

رعايتهم وتربيتهم.

جبل سويت

١٦. اقرأ لأطفالك.

غن مع أطفالك.

أنصت لأطفالك.

غالباً ما تنمو أعمق العلاقات خلال ممارسة

أبسط الأنشطة.

- جاري سمولي

١٧. اجعل أطفالك يعرفوا أنه مهما
حدث من أمر، فإنك ستكون متواجداً
لدعمهم ومساعدتهم دائماً.

المنزل مملكة قائمة بذاتها في وسط العالم؛
قلعة حصينة وسط مصاعب وصراعات الحياة.

ديتريتش بونهوفر

١٨. اعتذر على الفور عندما تفقد
أعصابك، خاصة مع الأطفال.

الإنسان الحكيم والشجاع فقط هو من يجرؤ
على الاعتراف بأنه كان مخطئاً.

بيامين فرانكلين

الحب بالنسبة للأطفال يعني "قضاء
الوقت معهم".

- د. أنتوني بي. ويتهام

١٩. طائب أطفالك بالقيام بنصيبهم من الأعمال المنزلية.

في النهاية، لن يكون ما تفعله من أجل أطفالك هو الذي يجعلهم أفراداً ناهحين، وإنما سيجعلهم كذلك ما علمتهم أن يفعلوه بأنفسهم.
آن لاسرز

٢٠. حتى إذا كنت من الأثرياء، عليك أن تجعل أبناءك يكسبون بعض المال بجهدهم ويدفعون جزءاً من نفقات تعليمهم وكل نفقات التأمين على سياراتهم.

لا تجعل أبناءك معوقين بجعل حياتهم أسهل مما ينبغي.

٢١. ضع حدوداً لوقت ومضمون مشاهدة أطفالك للتلفزيون.

ما أسرع ما تنسى،
ما كان الأكبر سناً يعرفونه:
أن الأطفال يجب أن يربوا بعناية،
وأن لا يتركوا لينموا كالأعشاب الضارة.

- ارتباك

٢٢. لا تنس أن كونك والداً رائعاً هو أعظم ما يمكنك أن تعطيه لأبنائك.

إنني أدين لأمي بكل ما أنا عليه. إنني أعزو
كل النجاحات التي حققتها في الحياة إلى التعليم
الأخلاقي والفكري الذي تلقته على يديها.

- جورج واشنطن

٢٣. لا تتصرف بشكل غير مسئول أبداً أمام أفراد الأسرة.

لم يكن الأطفال في أي زمان بارعين في
الإنصات لمن هم أكبر سناً، ولكنهم لا يخفون
أبداً في محادثاتهم وتقيد تصرفاتهم

جيمس بالدوين

٢٤. قيم نجاحك بحسب درجة استمتاعك بالهدوء والسكينة، والصحة الجيدة، والحب.

عندما أرجع إلى البيت بعد انتهاء العمل وأرى
تلك الوحوش الصغيرة ملتصقة بزجاج النافذة في
انتظار عودتي، حينها أعلم أنني شخص ناجح.

بول فولكنر

احترام الأجداد

تخرج جدنا لأمنّا في جامعة هارفارد. ومن أجل سجل حمل لم لشمل الحمسين، تم إرسال نموذج خطاب من جامعة هارفارد يسأل عن الألقاب الرسمية. والإيجارات، والحوادث، التي تلغها حريقو الجامعة وما حققوه منذ تخرجهم. عصبت أمنّا بشدة من الطريقة التي كتب بها الخطاب، لأنها كانت توحى بأنه ما لم يحقق خريج الجامعة هدفاً سامياً، فإنه يكون فاشلاً.

وكما سيظهر خطاب أمنّا، فإن جدنا كان رجلاً رائعاً بحق. هدفه هو تحقيق السعادة لدائمة لأسرته. ولقد حقق ذلك بنسبة نجاح بلغت ١١٠٪. لقد توفي جدنا عند ثمان سنوات مصت، ولم يمر يوم منذ ذلك الحين لم تبك فيه قلوبنا شوقاً له وحزناً على فراقه. هالك الخطاب الذي ردت به أمنّا حينها. عزيري أمين سر دفعة عام ١٩٣٤.

أرد على هذا الاستبيان نيابة عن والدي. لقد تعرض والدي لسكتة دماغية منذ حوالي أربعة أشهر مضت. وعلى الرغم من أنه يدرك كل ما حوله تقريباً، فإنه لا يستطيع الكتابة أو التحدث بوضوح.

إنك تسأل في الاستبيان عن درجات الشرف والحوازر الرسمية التي تم تلقيها، وأنا غير قادرة على تذكر أي ألقاب رسمية تقلدها والدي. إلا أن ذلك لا يعني أبداً أنه عاش حياة

رتيبة أو مملة أو لا تنسم بالعطاء والإحسان لو كانت هناك جوائز تحمل أسماء "أعظم أب"، و"أروع جد"، و"أوفى صديق"، لكل قد حصدها جميعاً بلا أدنى ريب إنني لا أكرر مرة واحدة لم يكن أبي متواحداً هيها إلى حوار أبنائه عند الحاجة، ولا أذكر مشكلة لم يتمكن من حلها مع أحفاده. وعندما يقول لي أصدقائه كم هو شخص رائع، وصديق مخلص، وإسنان منهم، أود أن أرد عليهم قائلة. "أعرف ذلك، أعرف ذلك، إبه والدي؛ لطالما كتب أعرف ذلك". لذا، على الرغم من أنه لم يحظَ بكل درجات الشرف تلك من خلال تعليم راقٍ أو من خلال الحصول على دبلومات أو جوائز، إلا أنها تطل قيمة ودات معرى. لمد استحق تلك الدرجات الشرفية عن طريق عيش كل يوم من حياته بشكل كامل، وعن طريق إدخال السعادة على أبنائه، وأحفاده، وأصدقائه.

لذا، تحت الألقاب الشرفية الواردة في استبيانك، فمن وجهة نظري، أنا صاحبة أعظم شرف على الإطلاق؛ إذ يشرفني أن أقول إن هارولد بوستر هو أبي.

المخلصة،

باتريشيا ليفين

وجاء الرد على خطاب والدتنا بعد بضعة أيام كما يلي:

عزيزتي السيدة ليعين:

باعتباري أمين سر الدفعة ومحرر التقرير الخمسين، وإبني
مكلف بمهمة مراجعة جميع الاسسيابات التي برد إلينا قبل أن
تذهب إلى المطبعة. إنني أقول "مهمة"، ولكنها بوجه عام عادة
ما تكون متعة، ومن بين كل الخطابات التي راحتها، لم أستطع
منع نفسي من الكتابة لك عن الإسهام الذي اعتبرته الأكثر
دفئاً وإشباعاً في تقريرنا الخمسين. ويمكنني أن أخبرك بدون
أي تحفظ أن هذا الخطاب كان وصفاً لإنسان حقق مراتب
الشرف والنجاح في حياته متفوقاً بكثير على الأغلبية العظمى
ممن راحوا يدنون فقرة وراء فقرة من درجات الشرف
والنجاحات الظاهرية (المالية بالطبع).

إن كل ما يحررتني حقاً هو أنني لم أعرف والدك أثناء
سنوات الدراسة في الجامعة. إلا أنني أعرف الآن أي رجل رائع
وانسان محظوظ هو حيث استطاع أن يقدم لنا نسخة رائعة
منه مجسدة فيك. أتمنى أن يكون قد أوشك على الشفاء.

وأشكرك شكراً حريلاً على ردك!

المخلص،

جون إم. لوكوود

أمين سر دفعة عام ١٩٣٤

لقد قتلها ألف مرة من قبل، وسأقولها
مرة أخرى؛ ليس هناك عمل أهم من أن
يكون المرء والدًا صالحًا. مطلقاً.

أوبرا وينفري

٢٥. عش حياتك بحيث يفكر فيك
أولادك بمجرد أن يفكروا في
النزاهة، والرعاية، والاستقامة،
والأمانة.

أول وأعظم هدية يمكن أن نهبها لأبنائنا هي
أن نكون قدوة حسنة لهم.

- سير قشارلر موريل

٢٦. قدم الثناء حتى على التحسينات
الصغيرة.

ليس هناك شيء اسمه تحسن لا قيمة له.

- نوم بيترز

٢٧. لا تستخدم أبداً عبارة: "افعل ما أقوله لك، وليس كما أفعل أنا".

عندما توافق أفعالك أقوالك، ينصت الناس لك.

- مثل ألماني



٢٨. قد سيارتك بالطريقة التي تريد أبناءك أن يقودوا بها.

هناك وسيلة واحدة لتنشئة طفلك بحيث يتخذ الطريق الذي ينبغي أن يسير فيه، وتلك الوسيلة هي أن تسير أنت نفسك في هذا الطريق.

- أبراهام لىكوفين



شخصيتك الحقيقية تتحدث بصوت
مرتفع لدرجة أنني لا أسمع ما تقوله.

- رالف والدو إمرسون



صيد السمكة

كان في الحادية عشرة من عمره وكان يذهب للصيد في كل فرصة تتاح له عندما يكون في كوخ عائلته على جزيرة في وسط بحيرة نيو هامبشاير.

في اليوم السابق لبدء موسم صيد سمك القاروس، كان هو ووالده يصطادان في وقت مبكر من المساء سمك الشمس وسمك الفرخ باستخدام الديدان. كان يربط طعاماً صغيراً ويلقي به في الماء. كان الطعام يضرب الماء ويصنع أمواجاً ملونة في ساعة غروب الشمس، ثم أمواجاً فضية عندما ترتفع القمر فوق البحيرة.

عندما تقوس عمود سنارته، عرف أن شيئاً ضخماً علق في الطرف الآخر منها. راقبه والده بإعجاب بينما كان الفتى يجذب السمكة ببراعة خارج الماء.

وأخيراً، رفع السمكة المتعبة من المقاومة بعد رليخرجها من الماء. كانت أكبر سمكة رها على الإطلاق، ولكنها كانت سمكة قاروس.

ألقي الفتى ووالده نظرة على السمكة الجميلة التي كانت خياشيمها تتحرك ذهاباً وإياباً في ضوء القمر. أشعل الوالد عود ثقاب ونظر في ساعته. كانت العاشرة مساءً حينئذ؛ ولم تبق إلا ساعتان على بداية موسم صيد القاروس. نظر الوالد إلى السمكة، ثم إلى الصبي.

ثم قال لولده "سيكون عليك أن تعيدها إلى الماء يا بني".
صاح الفتى، "أبي".

قال الوالد "ستكون هناك أسماك أخرى".

قال الولد ناكياً "ولكنها لن تكون بحجم هذه"

نظر حول البحيرة. لم يكن هناك أي صياد أو مركب صيد
في المساحة التي يكتسها له ضوء القمر. ثم نظر مرة أخرى إلى
والده.

وعلى الرغم من أن أحداً لم يرهما، وما من أحد آخر يمكن
أن يعرف في أي وقت اصطاد تلك السمكة، كان الفتى يعرف من
قوة ووضوح صوت والده أن القرار غير قابل للتفاوض. وببطء
راح يحرق سمكة القاروس الضخمة من الخطاف وينزلها إلى
الماء.

نفست السمكة جسدها القوي وانطلقت مبتعدة. كان الفتى
يعتقد أنه لن يرى أبداً سمكة بمثل هذا الحجم الهائل.

حدث هذا منذ ٢٤ عاماً مضت. واليوم، أصبح الفتى
مهندساً معمارياً ناجحاً في مدينة نيويورك سيتي. وما زال
كوخ والده قائماً هناك على الجزيرة في وسط البحيرة. وهو
يصطحب ابنه وبناته للصيد من نفس المكان.

ولقد كان محقاً. إنه لم يصطد أبداً منذ ذلك الحين سمكة
بمثل ضخامة السمكة التي اصطادها في تلك الليلة منذ زمن
بعيد. ولكنه لا يزال يرى تلك السمكة أمام عينيه - مراراً
وتكراراً- في كل مرة يواجه فيها مسألة أخلاقية.

فكما علمه والده، الأخلاقيات هي أمور بسيطة تتعلق بالصواب والخطأ. إلا أن تطبيق الأخلاقيات عملياً هو الأمر الصعب. هل نعمل الشيء الصواب في الوقت الذي لا يرانا فيه أحد؟ هل نرفض العمل بتعجل وإهمال من أجل تسليم مشاريعنا في الوقت المناسب؟ أو نرفض إتمام معاملات تجارية تعتمد على معلومات نعرف أنه ليس من المفترض أن نعرفها؟ سنفضل ذلك لو أننا تعلمنا في صغرها كهذا الصبي أن نعيد السمكة إلى الماء. لأننا حينها نكون أدركنا الحقيقة. حينها يظل قرار فعل الشيء الصواب حياً نقياً واضحاً في ذاكرتنا. حينها تصبح القصة قصة نرويها بفخر واعتزاز لأصدقائنا وأولادنا وأحمادنا. ليست قصة عن فرصة لخرق النظام أحسننا استغلالها. وإنما قصة عن فعل الشيء الصواب، ومن ثم، اكتساب القوة والصلاة إلى الأبد.

٢٩. كن أفضل معلم ومدرّب لطفلك.

أب واحد يساوي أكثر من مائة معلم
مدرسي.

- جورج هوبرت



٣٠. تذكر أن القدوة الحسنة هي أفضل موعظة.

لقد تعلمت عن الدين من أمي أكثر مما
تعلمته من جميع رجال الدين في إنجلترا.

- جون ويسلي

٣١. امتدح جهود أبنائك كما تمتدح

نجاحاتهم.

يحتاج الناس إلى الثناء عندما يحاولون
وفشلون أكثر من احتياجهم إليه عندما يحاولون
وينجحون

- بوب موواد

٣٢. هذب ولكن بيد رقيقة.

البشر يتقبلون المعارضة والنصيحة ببساطة
أكبر كثيراً مما يظنون، إلا أنهم لا يتحملونها
عندما تقدم بعنف، حتى إذا كانت وجيهة. إن
القلوب مثل الزهور؛ إنها تطل منمتحة لقطرات
الندى الرقيقة، ولكنها تغلق أمام سيول الأمطار
العنيفة.

جورج مانسو آدامز

الوقوف بشموخ

عندما كنت طالباً في السنة الثانية بالمدرسة العليا، انتقلنا إلى مدينة جديدة، ومدرسة جديدة. وإحدى أسرع الطرق لاكتساب الأصدقاء في هذا الموقف هو الانحراط في ممارسة لعبة رياضية. ففي غضون يومين، تتعرف أثناء لعب الكرة على هبة أكثر ممن يمكنك التعرف عليهم في ثلاثة أشهر.

في الأوضاع الطبيعية، كنت سأتمكن من الانضمام لفريق كرة السلة. ولكنني كنت قد حصلت على تقدير "مقبول" في تقرير المدرسي الأخير لأنني مزحت بشكل لا يليق في الفصل وكان سلوكي سيئاً للغاية عند تسليم الأوراق. كان أبي قد وضع قاعدة للصبيّة الثلاثة في العائلة: إذا حصل أي منا على أي درجة أقل من "جيد"، فإننا لا نستطيع المشاركة في الألعاب الرياضية. إنه لم يطالبنا بالحصول على تقدير "ممتاز" في جميع المواد أو الانضمام لقائمة الشرف. كان أبي يعرف أن السبب الوحيد الذي يمكن أن يجعل أي واحد منا يحصل على تقدير "مقبول" هو سوء السلوك بدلاً من التصرف بمسؤولية. لقد كان أبي يشجعني على ممارسة الرياضة. لقد كان هو نفسه يلعب كرة السلة وكرة القدم ببراعة في المدرسة العليا، حتى إنه دخل الجامعة بمنحة دراسية بسبب كرة السلة، وبعد انتهاء الحرب العالمية الثانية، عرض عليه عقد للعب كرة القدم لصالح فريق بيتسبرج ستيلرز. لقد كان يريدني أن ألعّب.

ولكنه كان أكثر اهتماماً بتطوير شخصيتي منه بتطوير رمياتي في كرة السلة. كان أبي قد وضع لي بعض الأهداف طويلة الأجل وكانت تلك الأهداف أكثر أهمية من كرة السلة.

وفي أحد الأيام، كنت في فصل التدريب البدني، وكنا نلعب كرة السلة. لم أكن أعلم أن مدرب منتخب المدرسة جالس في المدرجات يشاهد لعبنا. وبعد أن دخلنا عرفة الملابس، جاء إلي وسألني عن أكون ولماذا لم أحاول الانضمام لفريق مدرسة. أخبرته أننا استقلنا مؤخراً إلى المدينة وأنتي سأشارك مع فريق كرة السلة في العام المقبل. قال لي إنه يريدني أن أشارك هذا العام.

أخبرته أن أبي وضع قاعدة بشأن الحصول على أي تقدير أقل من "جيد".

قال المدرب: "ولكن وفقاً لقواعد المدرسة، فإنك لا تزال مؤهلاً للعب إذا كنت قد حصلت على درجة "مقبول" في مادة واحدة فقط".

قلت: "نعم يا سيدي، إنني أدرك هذا. ولكن والدي له قواعد تأهل خاصة به".

سألني المدرب: "ما رقم هاتفكم؟ سأصل بوالدك". كان هذا المدرب شخصاً ضحماً عدوانياً. كان طوله يبلغ سب أقدام وبوصتين تقريباً ووزنه حوالي ٢٢٠ رطل. كان المدرب معتاداً على فرض ما يريد، ولكنه لم يقابل والدي من قبل. لقد كنت أعلم ماذا سيكون رد والدي من قبل أن يتصل به المدرب.

هل كان أبي قادراً على التعبير؟ نعم بالتأكيد. هل كان
سيعبر رأيه لأنه يلقي اتصالاً من مدرب منتخب المدرسة؟ كلا
يكل تأكيد. كثير من لاءاء كان من الممكن أن يشعروا بالنطق
والمحاصرة إلى حد يجعلهم يتنازلون.

في تلك الليلة بعد العشاء، أخبرني أبي أن المدرب اتصل.
قال لي به رفص طلب المدرب وبعدها ذكرني بأهمية أن أكون
إنساناً مسؤولاً داخل الفصل وأنه يرغب حقاً في أن يراني ألعب
كرة السلة. ولكن الكرة كانت في ملعب (بالمعنى الحرفي). فلو
أنني أربح في لعب كرة السلة، فإن الأمر كله مرهقه إلي. وبعد
تلك المرحلة، كنت شديد التحمر لبدل الجهد في الفصل حتى
أتمكن من لعب كرة السلة في الموسم المقبل.

في الصباح التالي، جاءني المدرب في عرفة الملابس.
قال لي: "لقد تحدثت مع والدك بعد ظهر الأمس ولكنه لم
يتزحزح عن موقفه. شرحت له قواعد التأهل الخاصة بالمدرسة،
ولكنه رفض تغيير رأيه. إنني لا أحترم والدك كثيراً".

لم أصدق ما سمعته أذنائي. هذا المدرب لا يحترم والدي.
حتى أنا كان لدي من العقل ما يكفي لأر أعرف أن والدي كان
يفعل الشيء الصحيح بالطبع كنت أرغب في لعب كرة السلة
ولكنني كنت أمرف أن أبي رجل يحافظ على كلمته وأنه كان
محق في عدم السماح لي باللعب. لم أصدق أن هذا المدرب قال
شيئاً كهذا عن أبي.

قلت له: "أيها المدرب، إنني أحترم والدي أشد الاحترام،
وأريدك أن تعلم أيضاً أنني لن ألعب كرة السلة تحت قيادتك
أبداً".

ولم فعل أبدأً لقد حسنت درجاتي المدرسية، ولكنني لم أنضم أبدأً لصريق المدرسة لكرة السله. لقد رفضت اللعب لحساب رجل لا يحترم والذي من أجل فعل الصواب. كانت تلك هي نهاية حياتي كلاعب كرة سله في المدرسة العليا لأن هذا الرجل ظل يدرب الصريق طوال السنوات التي كانت متبقية لي في المدرسة.

لماذا رفضت اللعب تحت قيادته؟ لأنه لم يكن يحترم والذي. فإذا لم يكن لديه الحس الكافي لأن يحترم والذي ضمن المؤكد بلا أدنى ريب أنني لن ألعب لحسابه. ومزيد من التفكير في الأمر، أحد أن السبب الحقيقي لعدم انضمامي لمريقه هو أنني لم أكن أحترمه. لقد كان مساوماً، وكنت أعتقد أنه يمكن أن يفعل أي شيء لكي يفوز. أما أبي فكان رجل مبادئ وصاحب شخصية قوية مستقيمة. وأي مدرب لا يرى هذا في أبي لن يكون أبدأً من الرجال الدين أحب التعامل معهم. لقد كان أبي ثابتاً صارماً غير مستعد لتغيير قراره، ولكن كل هذا كان بسبب هدف طويل المدى وضعه لحياتي ولم يكن لدى المدرب هدف مثله.

كان المدرب يرغب في الفوز بمباريات فريقه. أما أبي فقد كان يرغب في بناء شخصية ابنه.

٣٣. اشكر الله على نعمته قبل كل وجبة
تتناولها.

ليس هناك في أي أمة من هو أعظم من أم
تعلم أولادها الصلاة والدعاء.

- مجهول



٣٤. قدم الثناء والمدح لأطفالك ضعف
الوقت الذي تنتقدهم فيه.

من ينجذبون إلى الفضيلة من خلال تلقي
الثناء والمدح أكثر عدداً بكثير ممن يبتعدون
عن الرذيلة من خلال النقد والتوبيخ والتعنيف.

- روبرت سورتيس

٣٥. تجنب السخرية في المحادثات مع الأطفال.

السترة التي يمزقها الطفل سرعان ما يتم إصلاحها؛ ولكن الكلمات العقابية القاسية تسحق قلبه.

- هنري وادسويرث لونجفيلو



٣٦. مهما تقدم بك العمر، احتضن أمك وقبلها في كل مرة تقدم لها التحية.

أبناؤك هم دائماً صفارك، حتى إذا اشتعلت رءوسهم شيباً.

- جانيت لي

واجبك

أن تكون أباً صالحاً ليس بالأمر الهين، وهو لا يعني أبداً عدم ارتكاب أي خطأ، ولكن ينبغي أن تستمر في المحاولة. ابذل بعض الجهد لكي تفهم أولادك، وتكون فدوة حسنة لهم، والأهم من كل شيء، أن تظهر لهم أنك تحبهم. إليك بعض الاقتراحات التي ستساعدك في هذه الأشياء.

- تجنب استخدام عبارة "عندما كنت في مثل سنك" أثناء محاولة توضيح وجهة نظر لأبنائك.
- اطلب من طفلك أن يقرأ لك قصته المفضلة.
- احمل صور أطفالك في محفظتك أو كيس نقودك. ولا تخجل من إخراجها أمام الناس.
- عندما يقول أحد الأطفال إنه يشعر بالملل، اصطحبه إلى أقرب متحف أو مكتبة.
- احتفظ بأي أعمال فنية يصنعها طفلك في المدرسة ويعود بها إلى البيت.
- تذكر أن أفضل وسيلة لتنظيف حجرة طفل تكون هي أحياناً أن تغلق الباب عليه فحسب.



الحياة الطيبة تنبع من الإنصات لنصائح الآخرين. ولكن مع كل الآراء المتضاربة من حولنا، أين نلتمس النصيحة؟

نشر: جاكسون براون الابن،

الذي حقق نجاحاً مدوياً في مجال نشر الكتب بسلسلة "الكتيب الصغير لإرشادات الحياة"، بالتعاون مع رونسيل وينسجتون، يلقيان الضوء على أهم

وأفضل الاقتباسات والقصص التي تدل على تفهم عميق

لأسس الحياة الطيبة: الإحسان، والكرم، والمتعة البسيطة

والتوجه الذهني، والزواج، والأبوة. ومن خلال دراستهما

الثرية، يأتي هذا المقرر التعليمي البسيط في كيفية العيش بحكمة والاختيار بذكاء.

هذا الكتاب يزود القارئ بالالهام والحافز للتعامل مع المشكلات التي نواجهها جميعاً بصفة يومية.

